زمانی روخسار

رابەرێک بۆ ناسینەوەی کەسی شیاو



ڕۆبەرت ئێل. وایتسـاید

و. لەئینگلیزییەوە: مینە

زمانی روخسار

نووسینی

رۆبەرت ئێڵ. وایتساید

رابەرێک بۆ ناسینەوەی کەسی شیاو

وەرگێرانی لە ئینگلیزیەوە

مینە

2007

زمانی روخسار

بابەت: لێکۆڵینەوە

نووسینی: رۆبەرت ئێڵ. وایتسااید

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە: مینە (محەمەد ئەمین حسین)

دیزاین: رەنج شوکری

مونتاژ: شۆڕش خدر

تیراژ: 2000 دانە

نرخی (3500) دینارە

ژمارەی سپاردنی (237) ساڵی 2007

وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە.

لە بڵاوکراوەکانی کۆمپانیای ئاوێنە

نەخشەی ناوەرۆکەکان

- جیاکەرەوەی جەستەیی
- ڕەق، نەرم یان لاستیکی
- وزەی جەستەیی یان هۆشەکی
- جەربەزەیی
- بڕواپێکراو
- پشت بەخۆبەستنی زگماکی
- چاوچنۆکی
- نمونەیی
- هاوسۆزی
- میزاژەکان
- توانای تێگەیشتن
- توانای سەرکردایەتی

پێنجەم: تایبەتمەندیەکانی لاڕوو 132

- هاوسەنگی پێشەوە یان هاوسەنگی دواوە
- بیری بابەتیانە یان دەروونی
- کارگێڕی یان کارگوزاری
- خۆشباوەڕ بەرامبەر دوودڵی
- چێژوەرگرتن لە دەنگ و مۆسیقا
- کۆڵنەدان
- زیرەکی یان کەودەنی
- جەستەیی

سوپاس و پیێزانین

له دانانی ئه‌م کتێبه‌دا ده‌مه‌وێت به تایبه‌تی سوپاسی ئه‌و هونه‌رمه‌ندانه بکه‌م، که به به‌هره‌کانی خۆیان هاوبه‌شیان کرد له یارمه‌تیدانم. له‌وانه (جۆن گروسمان)، که دوو جار سه‌رۆکی لیژنه‌ی هونه‌ری کالفۆڕنیا و داهێنه‌ری دروشمی مرواری که‌سایه‌تی و دیاری سه‌ربه‌ستی هونه‌رمه‌ند بوو.

هه‌روه‌ها (ڤیڤیان بارێت)، که روونکردنه‌وه‌یه‌کی زۆری پێشکه‌ش کرد، له‌باره‌ی کتێبی زمانی ئاژه‌ڵ، (کرستین کومینس) له‌باره‌ی په‌له‌وه‌ری سیمرغ و ئه‌ریزۆنا. (کلاودیا رۆمپیێڵ) له‌باره‌ی فرانکفۆرت و رۆژئاوای ئه‌ڵمانیا.

هه‌روه‌ها ده‌مه‌وێت سوپاسی (جاك ویلیامسن) بکه‌م له هۆنۆلۆلۆ. هاوای. بۆ ئه‌و ژماره زۆره له وێنه‌ی مرۆڤی هه‌موو ره‌گه‌زه‌کان. (تۆم براون) له‌باره‌ی سیمرغ و ئه‌و ده‌ستی یارمه‌تیه‌ی که درێژی کرد بۆم له‌باره‌ی وێنه‌کانه‌وه. له‌گه‌ڵ ئه‌و که‌سانه‌ی تر، که یارمه‌تیان داوم، به تایبه‌تیش سوپاس و پیێزانینم بۆ خێزانم (ماریون) بۆ یارمه‌تیه‌کانی له زۆر لایه‌نه‌وه. دیسانه‌وه سوپاسم بۆ ئه‌وانه‌ی که یارمه‌تیاندام له نوێکردنه‌وه‌ی بابه‌ته‌کانی زمانی روخساردا و به‌رگی یه‌که‌می زۆر چاك فرۆشرا و له بازاڕدا نه‌ماوه.

رۆبه‌رت ئێڵ وایساید   مه‌وی، هاوای ،1992

رابەرێک بۆ ناسینەوەی کەسی شیاو

چی زۆر گرنگ و بەنرخە بۆ تۆ، کە دەتەوێت لە ژیانی رۆژانەدا دەستتکەوێت؟

بە پێی ئەم کتێبە وەڵامەکەی تەنیا لە لایەن ئەو کەسانەوە دەگونجێت، کە تێکەڵن بە ژیانی رۆژانە و کاروپیشەکەت.

ئەم کتێبە، هەنگاو بە هەنگاو، وێنە بە وێنە، ئامۆژگاریت دەکات، کە چۆن دەربڕینە روخساریەکانی ئەوانەی لە دەورتن، بیخوێنیتەوە و وەریانبگێڕیت.

فێربوونی ئەو تەکنیکانەی کە لەم کتێبەدا چڕکراونەتەوە، زۆر گرنگن بۆ باشکردنی ژیانی خێزانی، ژیانی کاروپیشە، ژیانی کۆمەڵایەتی و ژیانی سێکسی، چونکە لەو شتانەدا حەقیقەت دەبینیتەوە، کە دەکرێ مەشقی لەسەر بکرێ و خۆتی تێدا بدۆزیتەوە.

ئەم کتێبە پڕ لە وێنەیە، یارمەتی ئەوەت دەدات، کە لە کەسی ئازیز و خۆشەویستت تێبگەیت و یارمەتی بەرەوپێشچوونت دەدا لە کاروپیشەدا، هەروەها بۆ راکێشانی سەرنجی کەسی تایبەت.

ئەم کتێبە یارمەتی ئەوەت دەدا، کە لە یەکەم دیداردا قەوارەی ئەو خەڵکانە بزانیت، هەروەها بۆ ناسینی ئەوانەی دەوروبەرت بە شێوەیەکی باشتر.

پێشەکی...

ئەم کتێبە زانیاریەکی راستەوخۆ لەبارەی زمانی روخسارەوە پێشکەش دەکات. هۆی سەرەکی لە بەچاپگەیاندنەوەی ئەم کتێبەدا ئەوەیە، کە بەرگەکانی یەکەم و دووەم بە ژمارەیەکی زۆر و بە خێرایی ساغ بووەوە و لە بازاردا نەما، لەگەڵ ئەو داخوازیە زۆرەی، کە هەبوو لەسەر نوێکردنەوە و بە چاپگەیاندنەوەی. زمانی روخسار تێڕوانینێکی زیندوە بۆ شتەکان لە ئێستادا، زۆر لە برەودایە و بە گەلێك زمانی بێگانە وەبەرهەم هێنراوەتەوە، لەوانەش زمانەکانی عیبری و یابانی و نەرویجی. هەروەها وەك بابەتێکی پێویست و داواکراو لە سێ بەشدا لە ئەکادیمی هێزی ئاسمانی ئەمەریکی خوێندرا.

توێژینەوە لەسەر دەماغ، تا دێ زیاتر دەردەکەوێت، چەندە لە سروشتی خۆمان لە بنەڕەتدا بونیادی سروشتی خۆمانە، (ئەو دەستکەوتە چاوەڕوان نەکراوەی لەم توێژینەوەیەدا دەستکەوت، دۆزینەوە و ناسینی "مێشکی راست و مێشکی چەپە.")

تەنانەت ئەوەی تا رادەیەکی زۆر زیاتر سەرسوڕهێنەرە، ئەوەیە، کە ئەنجامی توێژینەوەی ئەو وێکچوونە تایبەتیانەی (دووانە)کان و بگرە (سیانە)کانیش و لە یەکچوونیان کاتێ لە دوو ژینگەی جیاوازدا پەروەردەکراون.



کەسێك بە دوو چاوی پڕ لە ژیانەوە، رابەری ژیانێکی زیندو دەکات، ئەوەش ئەو کەسەیە، کە وریا و گەشاوەیە، هەروەها چالاك و کراوە و بیرفراوان و دەروونیە، بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو توانایەشدا، بۆچوونی لەسەر خۆی سادەوساکارە.

چەند تێبینیەکی تایبەت

ئەم رابەری زمانی روخسارە بە پلەی یەکەم کاردەکات لەگەڵ ئەوەی، کە چۆن بنەچەی روخسار هێما لەسەر میزاژی مرۆڤ دەکات. دەربڕینە کوتوپڕەکان _ بە دڵنیاییەوە، زۆر گرنگە، کە تێبینی بکرێن _ بەڵام پێویستمان بە بنەڕەتێکی تایبەت نیە بۆ تێگەیشتنیان، چونکە خۆمان دەوڵەمەندین بەو هەموو جۆرە دەربڕینانەی لە مێشکماندایە... لەوانەش وەکو: خۆشەویستی، کینە، خۆشی، ئەفسووس، رابواردن، جدێتی، خۆش بەسەربردن، ئازار، حەوانەوە، پەلەکردن، چەختکردن، نائارامی، مەستی، نائومێدی، بەدڕەفتاری، گەوجێتی، شایەرێتی، بێزلێکردنەوە و ژمارەیەکی زۆر لە شتی تر، کە ئێمە پێویستمان بە هەوڵدان و راهێنان نیە بۆ ناسینەوەیان. بەڵام ئەوەی ئێمە پێویستە بیکەین خۆڕاهێنانە لەسەر باشترین مامەڵە لەگەڵیاندا.

تێبینیکردنی ئەم جۆرە دەربڕینانە ئەوەمان فێردەکات، کە کەسانی تر لەو چرکەیەدا هەست بەچی دەکات و ئەوەمان بیردەخاتەوە، کە ئەو کەسە لە چ بارودۆخێکدایە. بەڵام بەرەوپێشچوونی لێرەوە مامەڵەکردنە لەگەڵ ئەو کەسانەدا و بەپێی بوونی بنیاتنەرانەی کەسەکە " گۆشتی کەسێك ژەهری خەڵکانی ترە." بۆ نمونە ئەگەر چاویان گەورە بێت، کاریگەرە و نەبرەی دەنگی تۆ مانای ئەوە دەدات، کە هەموو شت بۆ ئەوانە، بەڵام ئەگەر لێوباریك و رێك بوون، خۆت راگرە، دەنگت لێوەنەیەت، ئەگینا ئەوەی بە دەستت هێناوە لەخۆتی تێکدەدەیت. لە ئەنجامدا ئەم رابەری زمانی روخسارە، کەڵك بەخشە بۆ فێرکردنی تۆ، کە چۆن مامەڵە بە تایبەتی لەگەڵ زوربەی ئەوانەدا بکەیت، کە گرنگن بۆ تۆ لە هەڵسوکەوتێکی دیاریکراودا و لە ژیانی رۆژانەی راستەقینەدا.

چەند لە تۆ تەنیا سروشتی خۆتە؟

چەند لە تۆ تەنیا سروشتی خۆتە، واتە لە تۆ بووە (سروشتی) و چەند لە تۆ بە کاریگەری ژینگەوە هاتووە (راهێنان) ؟.

زوربەی ئەو شتانەی کە تەنیایی و بێهاوتاییت جیا ئەکاتەوە، ئەوەیە کە زادەی خودی خۆتە. هەمان شتیش بۆ ئەوانەی مامەڵەیان لەگەڵ دەکەیت. ئەوەش لەلایەن (دوکتۆر تۆماس جەی بووچەرد)ەوە راپۆرتی لەسەر دراوە، دوکتۆر بووچەرد سەرۆکایەتی گروپێکی دەکرد، کە توێژینەوەیان لەسەر بۆماوەزانی دووانەکان دەکرد، ئەو دووانەیەی، کە لە کاتی لەدایکبووندا لە یەکیان جیاکردنەوە و لە دوو ماڵی جیاوازدا هەر یەکە بە تەنیا تا کاتی مێردمناڵی پەروەردەیان کردن.

بۆ نمونە دووانەی (جیم)ی تازە لەدایکبوو لە (ئۆهیۆ)، لەلایەن دوو خێزانەوە لە دوو کۆمەڵگای جیاوازدا بەخێودەکران و پێگەیشتن. لە دەریاچەیەکی بچووك لە فلۆریدا یەکیان گرتەوە و ئەوەی بۆیان دەرکەوتبوو لای هەردووکیان پەسەند بوو.

هەر یەکەی کیژێکی خواست کە ناوی (بێتی) بوو، پاشان جیاشبوونەوە، دوایی هەریەکەیان ژنێکی تریان هێنا کە ناوی (لیندا) بوو، خۆشیان هێشتا ژنیان بە ناوەوە بوو، هەریەکەیان ئوتۆمبێلێکی شۆفەرلێتیان لێدەخوڕی، بیرەی سوکی (میلەر)یان دەخواردەوە، هەمان جۆر جگەرەیان دەکێشا. هەریەکەیان لەو تاکە خانووەدا دەژیان،

که هەر ئەو خانووە درەختی تیدابوو، هەریەکەیان هیوایەتی کاری دار و تەختەیان هەبوو، هەروەها قەفەزی داریان بە دەوری درەختەکانیاندا کردبوو .

هەریەکەیان هەمان مێژوویان هەبوو لە سەرئێشە، قەڵەوبوون و خۆلاواز کردندا. هەریەکەیان سەگێکی هەبوو بە ناوی (تۆی)، لە ئاستێکی دەرماڵەیی نزمدا دەژیان و هەریەکەیان خولیای دانەوەی قەرزەکانیان بوون.

ئەمانە ئەو جۆرە شتانەن، کە خەڵکانێك دەیکەن ئەگەر هەمان کۆدی بۆماوەییان هەبێت .

دوکتۆر بووچەر راپۆرتی لەسەر ئەوە داوە کە (بەرنامەکەی فیلْ دوناهەو) بەرنامەیەکی سەرنج راکێشەرە، بەتایبەتی لەرووی کەسایەتی و شێوازی جوڵە و دەربڕین وتوانستە گشتیەکانەوە، چونکە زووربەی زیاتری بەهۆی بۆماوەییەکانەوە دەردەخات وەك لە ژینگە.

هەروەها ئەو پرسیارەی کە تۆ بە ئاسایی تر دەپرسیت، ئەوەیە: ئەگەر ئەوەندە لە سروشتی کەسێتی خۆمانمان بە دەوری بونیادماندا هەڵگرتبێ، ئەی نیشانەکەی چییە؟. چۆن دەزانین بۆچی دەگەڕێین ؟.

ئەوەش ئەوەیە، کە ئەم کتێبە لە پاریزیدایە، کەواتە دەستبکە بە خوێندنەوەی نیشانەکان، دەگەیتە ئەوەی کە هێما سروشتیەکان، سروشتی و لۆجیکین، ئەوەش لەگەڵ بنەچەدا دەڕوات. هۆکارەکانی دەربڕینە گۆکراوەکان زیاتر لە بەشی دەما بەدیدەکرێت، فاکتەری دادوەریش لە دەوروبەری چاوەکاندا...هتد.

ئەمانەش ئەو سێ ڕێگایەن کە ئەو نیشانە هێمابۆکراوانەی تێدایە

1. ڕێژەی پسپۆڕی خانەکان لە کەسێکدا.
2. هێماکانی ئەرکی ئێستا (وەکو هێڵەکانی دڵەڕاوکێ)
3. پێویستیەکانی بۆماوەزانی (تایبەتمەندیەکانی (سەر تەنە بەستەڵۆکیەکان) ی دەرەوە.

ئەم رابەرەی زمانی روخسارە جەخت ئەکات لەسەر میزاژە بنەڕەتیەکانی تاك، بەو بەڵگانەی لەلایەن بناغە دەگمەنەکانی تاکەوە وامان لێدەکات کە پێشبینی هەڵسوکەوتیان تا ئاستی زانستی بکەین، ئەوەش بنەڕەتیە و بونیادەکەت پێتدەڵێت (دوگمەی گەرم) پەنجەی پیانێ. ئەوانە خۆیان بابەتێکی جیاوازن و پەیوەست نین بەو هەموو دەربڕینە روخساریانەوە.

ئەم کتێبە بە شێوەیەکی پراکتیکی ڕێکخراوە تا بە گەنکردنی کەسانی ترت بۆ ئاسان بکات و بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵەیان لەگەڵ بکەین، هەروەها بۆ یەکەم جارە لە ژیانی رۆژانەدا پرۆسەیەکی دیاریکراوت دەداتێ بۆ مامەڵەکردنی مرۆڤ بە تەنیا و دور لە مامەڵەی گشتی.

پێشکەشە

بە

هاودەم و یارمەتیدەرم

ماریونی هاوسەرم.

چی لە ڕوخساردایە؟



بۆچی ڕوخسارەکان شەیدامان دەکەن ؟

بۆچی لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکەین ؟

لەبەرئەوەی زۆر بابەتی بۆ تێگەیشتن تێدایە، کاتێ زمانەکەمان زانی، هەندێکیان دەزانین، چونکە لای ڕاستی مێشکمان ئەمباری کردووە و هەزاران ڕوخساری تۆمارکردووە، بەڵام بۆ تێگەیشتنی ئەو زانیاریانە بە هوشیاری، ئەوەش لە ڕوخساری خەڵکیەوە بەدی دەکەین... و ئەم کتێبەش ڕابەریت دەکات.

بۆچی ئێمە لە ڕوخسار دەکۆڵینەوە، هەست دەکەیت چەندی لێیەو چەند لەو ڕوخسارانە تێتدەگەیەنن، ئەگەر زمانەکە بزانیت. ئەم کتێبە ئەلفوبێی خوێندنەوەی مرۆڤت پێ دەبەخشێ، کە بیست نیشانەی زیاتری لە بەرهەمە بنەڕەتیەکانی زمانی ڕوخسار تێدایە.

له هەموو رەگەزەکاندا تایبەتمەندێتی هەیە

له گشت رەگەزەکاندا هاوشێوەن...

نمونەیی رەسەنایەتی، کە دەمانکات بە مرۆڤ...و

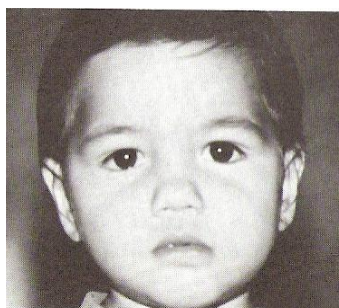
له بونیادماندا دەردەکەوێت، بەڵام...

له هەمووی چاکتر له روخسارماندا.














ئەم تایبەتمەندیە لێرەدا چیمان پێ دەڵێت؟، سروشتێکی بەهێز، هاوتابووە بە خۆشەویستی بۆ جوانی و مۆسیقا و... بەهرەیەك بۆ هەڵقولاَنی وشەکان.



ئەو دەربڕینە گەرموگوڕەی ئێمە لەم روخسارەوە وەریدەگرین، لە چاوە گەشەکان و برۆی ڕێك و لێوە پڕە بەخشندەکانیەوە بۆمان دێت .



تێبینی ئەو بەهرەی دەربڕینەی ئەم پیاوە بکە، بە تەنیا لەگەڵ ئەو هەموو توانای رابەرایەتیەدا، کۆمەڵەی ئەو نمونەییانە لەگەڵ یارمەتی و لایەنی ئەو کارگێڕیەی کە هاوتای سروشتەکەیەتی، هەروەها دەتوانیت بڕوای ئەوەی پێبکەیت، کە چاودێری سەرجەم شتەکان بکات.



ئەو داهێنەرە خۆش رەفتارو یارمەتیدەرە تایبەتمەندیەی کە سەرجەم لەم خانمە لاوەدا دەرکەوتووە، بە دڵنیاییەوە شۆخوشەنگە، بەڵام دەستبکەیت بە روانینی نیشانەکانی لە رووی ژیریەوە، هەروەها دەبینی کە رۆشنبیریەکی بەرزی هەیە.

ئایا تۆ لێرەدا تێبینی ئەم بەهرە سروشتیە درامابیە دەکەیت؟ ئەوە کەسێکە کە شارەزایی شانۆیی هەیە، دەتوانێت زۆر دەوری جیاواز ببینێ و هەروەها لە ئاکامدا دەزانێت چۆن بچێتە ناوەوە و بێتە دەرەوە.



کەوانەیی بەرزی برۆکان، بێگومان کلیلی لایەنی درامایی ئەوە، بەڵام ئەگەر تۆ بەوردی لە خودی چاوەکان وردبیتەوە، ئەوا تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئەو کەسە دەگمەنە بۆ ئامۆژیار و سەرۆك تیپ.



تایبەتمەندێتی سروشتی جیاکراوە زۆر گرنگە کە لەبارەی بزانیت، گریمان تۆ لە (بۆلمای هاوای) دەژیت (وەك ئەو وێنەیەی سەرەوە)، یان لە کەش و ئاووهەوایەکی هێمندا، کە ئەم وێنەیەی لای خوارەوە روونی دەکاتەوە .



یەکەم:

نیشانەکانی شوێنی چاو



کۆمەڵەی چاوە گچکەکان، بەرگەگرتنی نزم





بەرگەگرتنی نزم زیزبوونی خێرا




بەرگەگرتنی بەرز   ناپەیوەست، بەرگەگرتنی بەرز




بەرگەگرتن   بەرز (چەپ)   نزم (ڕاست)

هەمواری

ئەگەر بڕوانینە فەرهەنگی زاراوەکان، زۆر وشە دەبینین لە واتایەك زیاتری هەیە، کە پشت دەبەستێ بە جۆری بەکارهێنانیانەوە.

لەبارەی وشەی (هەمواری) ئینسکلۆپیدیای فەرهەنگەکەم پێنج واتای پێناسە کردووە.

1. کارەکتەرێك، بارودۆخ یان جۆرێك لە بوونی بەرگەگرتن.
2. رزگاربوون لە دەمارگیری، یان رەگەزپەرستی، یان لاینگیری ئاینیی.
3. چالاکی سۆز، یان توانا بۆ بەرگەگرتن.
4. رێپێدراوێکی بچوك یارمەتیدەرە بۆ جیاوازی نێوان کێشێکی دیاریکراو و رەهەند..هتد.
5. توانای پزیشکی بۆ بەرگەگرتن، وەك بێهۆشکەرێك.

پێناسەی چوارەم ئەو جۆرە بەرگەگرتنە واتاییەیە، کە لە کەسێتیناسیدا لادان لە نمونەییەوە رێپێدراوە، ئەمەش نە رەگەزپەرستیە و نە لێبوردەیی ئاینیی.

هێمای سروشتیی بۆ ئەم تایبەتمەندیە، ئەو بۆشاییە رێژەییەی نێوان چاوەکانە. چەندە چاوەکان لە یەکەوە دووربن، ئەوەندە دیدیان فراوان و بەرین تر دەبێت. هەروەها چەند چاوەکان لە یەکەوە نزیك بن، ئەوەندە دیدیان نزیکتر دەبێت، ئەمەش شێوەی رەگەزایەتیەکی تری تایبەتمەندێتیە.

پیاوێك یان ژنێك کە چاوەکانیان تا رادەیەکی رەچاوکراو دوورن لەیەکەوە، سورن لەسەر بەرگەگرتنێکی زۆر. هەروەها ئەوانە زۆر خۆشمەشرەف و هۆگرن. بەڵام کەمێ مەیلانن

بەلای دواخستن و وازلێهێنان لە شتەکان، تا بۆ خۆیان دروست بن، یان لە دەست دەرچن. ئەو کەسانە وەرزشەوانێکی چاکن (هەرچەندە مژۆکن) بە ئاسانی هەل ئەقۆزنەوە. مەبەستیان باشە، بەڵام تەنیا مەیلانن بەلای جێبەجێکردنی شتەکاندا، کاتێ تەواو بووبێت، یان تا رادەیەك خراپ و تەواو دواکەوتوبێت. ئەوانە هەمیشە و بۆ هەتاهەتایە کاردەکەن بۆ ئەو بارودۆخانەی خۆیان مەبەستیانە و دەیانەوێ هەڵە نەبێت. بەڵام ئەوەی ئەوان رێگەیان بە پێشخستنی داوە، ئەوەیە، کە لە زۆربەی کاتدا بە هەڵە شتەکان لێکدەدەنەوە، هەر وەکو تەوەزەلەکان، ئەوانیش سروشتێکی باشن و برینێکی بەرچاو و دەگمەنن.

خەڵکە دژەکان تایبەتمەندیە پێچەوانەکان بینادەکەن، تۆ تێبینی ئەو کەسانە دەکەیت، کە نێوانی چاوەکانیان بە شێوەیەکی بەرچاو لە یەکەوە نزیکە، ئەوانە لە رووی دیدیشەوە بە شێوەیەکی تەواو لە یەکەوە نزیکن، ئەو کەسانە زۆر بە خێرایی زیز دەبن، کاتێ شتێك ببینن، بەو شێوەیە نەبێت، کە دەبێت وابێت، ئەوان هەوڵی راستکردنەوەی دەدەن. هەروەك یاریزانی مەزنی تێنس (جۆن مالئنرۆ)، ئەو نەك زیز دەبێت لەوەی کە خەڵکی کارێکی ناجۆر بکات، بەڵکو لە خۆشی زیز دەبێت، کە بە باشی پێیهەڵنەساوە، ئەوانە کاری مەزن دەکەن، بەڵام زۆر توندن لەگەڵ خۆیاندا. لێیان تێناگەیت، وەك ئەوەی زۆر ئاڵۆزبن، هەمیشە رەخنە دەگرن و بۆڵەیان دێت و پێزانینیان مەحاڵە. کاتێ تەنیا دەیانەوێ شتەکان بە راستودروستی جێبەجێ بکرێت، ئەوە دەستکەوتێکی گەورەیە بۆ ئەوان، کە زانیان تاکە بەرپرسیاری ئەو شتە تایبەتیانەن، ئەمەش لەوانەیە لە هەوڵدانی ئەوە رایانبوەستێنێ، کە هەموو جیهان بەگشتی بدەن بە کۆڵی خۆیاندا.

له نێوانی ئەو دوو نمونەیەی سەرەوەدا خەڵکانێك هەن، کە بە ئارامن، بەڵام تەواو توندوتیژن، کە بیانەوێ شتەکان جێبەجێ بێت، بەڵام زۆر لایەنی کێشەکان لێکدەدەنەوە، بە ئاسانی ئەوە دەکەن کە دەبێ بکرێت، بەبێ ئەوەی وازی لێبێنن یان بۆڵەیان بێت، راست و رەوانن، و دادوەری چاك دەکەن یان ناوبژیوانێتی مەزن، ئەو سروشتەش کە هێمای ئەوە ئەکات، ئەوەیە کە چاوەکانیان بە یەکسانی لە شوێنی خۆیاندان، نە لەیەکەوە نزیکن و نە لەیەکەوە دوورن، بە زۆری خەڵکانی بە ئارام زیاتر بە توندوتیژیان دادەنێن و خەڵکانی بێ ئارامیش دایان ئەنێن بەوەی کە تەواو توندوتیژ نین .

چی بکەین لەدەوروبەری ئەوانەی

لێبوردەیی و ئارامیێکی فراوانیان هەیە؟

1. چاوەڕوانی هەڵسوکەوتی لەسەرخۆ و ئاساییان لێدەکرێت.
2. دیاریکردنی خاڵی کۆتایی و وەبیرهێنانەوە.
3. خۆشی لە ئارامی باشیان وەردەگرین و تێکەڵاوییان خۆش و ئاسانە.

چی بکەین لە دەوروبەری ئەوانەی

لێبوردەیی و ئارامیێکی کەمیان هەیە؟

1. ئاگاداری هەڵسوکەوت و گەیاندنی هەواڵەکان بکە.
2. لە کاتی خۆیدا ئامادەبە.
3. چاوەڕوانی زیزبوون و کاردانەوەی زۆری لێبکە.
4. باوەڕیان پێبکەن لە جێبەجێکردنی ئەو شتانەی کە دەبێ بە راستی بکرێت و ئەگەر گونجا بیانخەنە پۆستی ئامۆژیاری و سەرپەرشتیەوە.

لەناو ئەوانەشدا کە تەنیا بە ئارام و لێبوردەن، دەتوانیت ئاسودەبیت .

ئەگەر ویستیشت لەبارەی هەندێ شتەوە کاری راست بە ئەنجام بگەیەنی، ئەوە لە خاوەنی ئەو جۆرەچاوانە بپرسە تا رێنمایت بکەن.



بەرز و نزمی بەسۆزی





بەسۆزی بەرز و نزم   بەسۆزی بەرز   پێویستی بە

خۆشەویستیەکی زۆرە



سۆزی نزم



کەمی سۆز





سۆزی ئاشکرا

سۆزداری

گەر بتەوێت کەسێکی سۆزدار بدۆزیتەوە، ئەوا کەسێکی چاوگەشی بەسۆز هەڵبژێرە، هەروەها ئەگەر ویستت کەسێکی لەبارو گونجاو و لەراستیدا لێهاتوبێت بۆ ئیشوکارێك، ئەوا کەسێکی چاو بچوکی خەواڵو هەڵبژێرە. (ئەمە بەسەر جیهانی ئاژەڵیشدا دەچەسپێت، بۆ هەڵبژاردنی گیاندارێکی ماڵی وەك توتکە سەگ، کەڵەشێر و جوانوی ئەسپ و ماین، چاکتر وایە کە چاوگەش بن.)

هەموو مرۆڤێك هەستی هەیە، بەڵام کەسانی چاو گەش، هەستیان کراوەترە و ئەوان زیاتر هەست دەردەبڕن و زۆرتر کاریزما پێشاندەدەن و زۆر پێدەکەنن و باوەش بە خەڵکیدا دەکەن و لە ئامێزت دەگرن و چاودادەگرن و لە گەمە و یاریکردندا قاقا لێدەدەن و هاوار دەکەن و لە ئۆپێرادا هوتاف دەکێشن و لە سەیرکردنی فلیمەکاندا، تەنانەت لە زەماوەندەکانیشدا دەگرین، لە ئیشوکاریشدا لەسەر بناغەی هاوڕێیەتی و خۆشەویستی بڕیاردەدەن. زۆر کەم دوربینن و تایبەتمەندێتیان ئەوەیە، کە بەپێی پێویست پشتگیریان بکەیت.

ئەگەر کەسێکت دامەزراند بۆ کۆکردنەوەی پسوڵەی پارە، کەسێکی چاو بچوك و هێمن هەڵبژێرە، ئەوە کارەکەت بەشێوەیەکی ئاسایی بۆ جێبەجێ دەکات، لە جیاتی ئەوەی (خوێن لە بنی پێڵاوەکانی بتکێ) و داخ هەڵکێشێ بە دەست قەرزارەکان و ئازار و ئەشکەنجە و شەرمەزاریانەوە.

بۆ هەر تایبەتمەندیەکی بەنرخ کات و شوێنی خۆی هەیە، پزیشکی تیمارساز نابێ رێ بدات بە لایەنی سۆزداری، کە سەرسامی بکات، لەبەرئەوە لە هێز و توانای ئەم تایبەتمەندیەوە ئەگەر بگونجێت دەبێ خۆی لە تیمارکردنی هەر ئەندامێکی خێزانەکەی دوور بگرێت.

تۆ دەتوانی داواکاری پێشکەش بکەیت، وەك، کوێ گونجاو و لەبارە بۆ خۆشەویستی کردن، بۆ دلۆڤانێك، بوونی سۆز، یەکەم شتە و روخساری خوشەویستیە، ئەمە وەکو باوێك دوای دەکەوێت.

هەروەها هەست لە لای ئەوانەش هەیە، کە کەمتر هەست دەردەبڕن، بەڵام سۆزەکە دەتوانێ دەرببڕێت و ببێت بە شتێکی زیندو. من لێرەدا ئەو روداوەی ئامۆژیارەکە دێنمەوە، ئەوەی کە ژنەکەی خۆی دایەوە بە دادگای ئەنجومەن، چونکە ژنەکەی زۆربەی کات، لە سەردەمی هاوسەرێتیدا هەر سێوی دائەخرماند، لەبەرئەوەی بیری لای شتی تر بوو، (ئەوەش رێگەیەکی دڵنیاییە بۆ فشکردنەوەی زۆربەی شانازیەکانی مێردەکەی.)

چیمان لە بیربێت

لە ئاستی کەسێکی بەسۆزدا..؟

1. هەموو شت وەك هێمای ئەوە وەردەگرن، کە تۆ ئەوانت بە دڵە، یان بەدڵت نین. دەربڕینەکانی سەر روخسارت، وەك زەردەخەنە و روخۆشی بپارێزە و تۆنی دەنگت هاودەم ئامێزبێت.

2. نانیان لەگەڵ کەرتکە، بڵێ با نانی نیوەڕۆ پێکەوە بخۆین، بەردەوامبە لە قسەکردن و لەبارەی هاوڕێ دوو لایەنیەکانتان بدوێ و ئێستا چی دەکەن و باسی منداڵی و سەردەمی کۆن.
3. ئەگەر لە هەمان شاردابوون، دیاری خانەخوێییان بۆ بەرە، رۆژی لەدایکبوون و یادی زەماوەندی هاوسەرێیەتیان لەیاد نەکەیت، لە کاتی ئاهەنگی شەوانە و لەسەر خوانی ئاهەنگەکە هەستە سەرپێ و لە چاوی ئەوان نۆشکە.

کاتێ لەگەڵ هەندێ کەسدا بیت

کە هەستیان زیاتر شاراوە بێت...

1. ئەوە لەبەرچاو بگرە، کە هەستی ئەوانەش وەك هەستی هەر کەسێکی ترە، تەنیا ئەوە هەیە کە بەردەوام هەڵێکۆڵە، دەتوانیت دەریبێنیت. ئەمانە بە قوڵی دەیشارنەوە (لەو قوڵاییەدا ئاڵتون هەیە).
2. چاوەرێی بەڵگەی دڵخۆشکەری کەم یان نائومێدیان لێبکە، زیاتر ماوەیان بدە .
3. لە کاتی ئیشوکاردا باش ئامادەبە و گیربە بە بابەتەکەوە، واز لە باسوخواستی هەستکردن و خێزان بهێنە، پێشبینی کاتی دانراو بکە و هەمیشە کارەکەت بخەرە پێش رابواردنەوە.



تیڕوانینی ڕەخنەیی



کەمتر ڕەخنەیی

ئاستی نزم



تیڕوانینی ڕەخنەیی ___ نەنگیەکان دەدۆزێتەوە

تێڕوانینی ڕەخنەئامێز

تایبەتمەندێتی ڕەخنەیی ئەو نمونە سەرەکیەیە، کە توخمی کەسێك نیە باش بێت، یان خراپ بێت، جگە لەوەی بەکارهاتووە. تێڕوانینی ڕەخنەیی خاڵە لاوازەکانی دەردەخات و لەوانەیە بیپارێزێت بەرلەوەی پوچکرێتەوە. بەڵام ڕەخنەی هەڵە زۆر پەیوەندی هاوسەرێتی تێکداوە، ئیدی هاوسەرەکە لە ئەنجامدا ئارامی نامێنێت و بڕیار دەدات، کە لەوە زیاتر قبوڵی نەکات.

کەسی ڕەخنەیی بەوە بنەماکانی نیشانە دەکرێت، کە چاوی بەرەو خوار و رووەو دەرەوە لاردەبێتەوە، ئەمەش ئەو کەسانەن، گەر تێبینی هەر شتێك بکەن، کە لە خەت دەرچووە، وەکو بارێك بەپێی پێویست توندوتۆڵ نەبەسترابێت و هەر لە یەکەم پێچدا بە لادا بێت و بکەوێت.

ئەو کەسانە پشکێنەرە، وردبینەری ژمێریاریە، چاودێرە، ڕاهێنەرە، سەرنووسەرە، بەڵگەخوێنەرەوەیە و ئەو کەسانەی، کە سروشتیان لە نیشانە وەرزشیەکاندا چاکە.

هەروەها ژن یان پیاوی ڕەخنەئامێز دەتوانن دەرفەت بێن لە قۆرخکردندا و بە ئاسانی کۆتایی بە شتەکە دێنن، ئەوان بە سادەیی کەسانی تر بەرپرسیاردەکەن، بەهۆی توانایانەوە دەزانن یەکەم شتێ، کە پێویستە بکرێت، هەروەها چیان دەوێ لەو شتانە تا

پارێزگاری لێبکرێت، بۆیە پێویست ناکات ڕەخنە لە پەیوەندی کەسایەتی بگیرێت، وەك هاوڕێ دۆڕاندن، تەنیا لەبەرئەوەی پێیبوترێ حەقە شتێك لەبارەی کرێشکی قژی بکات .

لەبەراوردا، ئەو کەسانەی چاویان بۆ دەرەوە و دوور لە لوت لێژدەبنەوە، ئەوانە ڕەخنەگر نین، بەڵکو ئەوانە پێچەوانەی ئەو گازندەیەن، یان بە هەڵە لێکدراونەتەوە. ئەوانە تێکەڵبوونیان ئاسانترە، بەڵام زۆرجار لە دەرفەتێکدا بە توندی ڕوبەڕووی سەرنەکەوتنی تێبینیکردنی خەوشەکان دەبنەوە.

چی دەکەیت لە دەوروبەری کەسێکی ڕەخنەیدا؟

1. کاتێ کە پێویستت پێیبوو، ئامۆژگاریەکانی پەسەند بکە، (شادمان دەبێت بە ئامۆژگاری کردنت.)
2. بە ڕەقی داوای ڕەخنەنەگرتن مەکە، بیرت نەچێ، کە ئەوانە ئاوا دروست بوون، هیچ کارێکی نیە بەسەر ئەوەوە، کە تۆیان خۆش دەوێ، یان تۆیان بەدڵ نیە، لە یادت نەچێ، لە ناوەوەی ئەو کەسایەتیەدا دڵێکی زێڕین هەیە.
3. هەوڵبدە ئاگات لەو شتانەبێت، کە سەرقاڵیان دەکات، تا لە ڕەخنەگرتنیان بەدووربیت.

چی دەکەیت لە دەوروبەری کەسێکی ناڕەخنەیی؟

1. زۆر باوەڕت بە نرخاندن و ئامۆژگاریەکانیان نەبێت.
2. شادمانبە بە سەرنەکەوتنیان، ئەوەش بۆ دیاریکردنی کەموکوڕیەکانی خۆت، (ئەوانەی کە بەهەرحاڵ، خۆت لەوانەیە لە زوربەیان ترسابیت.)
3. لە کۆڕ و کۆبونەوەکانی خۆت بێبەشیان مەکە.



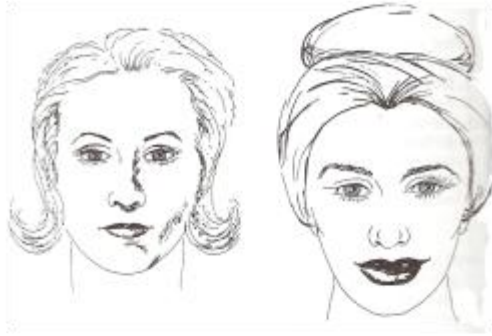
کەللە رەق نیە _ تەنیا شیکاریە



کەمتر شیکاری



شیکاری



شیکاری

شیکاری

بڕوانە پارە کاغەزیەکانت، پێڵوی سەرەوە، کە داپۆشراوە لەسەر وێنەکەی ئەلێکزاندەر هاملتن، ئەوەی بەشی خەزنەی ئەمەریکا و چۆنیەتی دروسبوونی بە باشی شیدەکاتەوە، کە تا ئێستاش داراییەکی چالاکی شێوە هاوچەرخی بێزلێکراوەیە.

بەڵام، پێڵوی سەرەوە، کە بە ئاسانی لەبەرچاوە، لەسەر وێنەکەی ئەندرۆ جاکسن، ئەوەی کەم شیکاری و کاری راستەخۆی دەکرد، هەروەها کۆمەڵێك جەردە یارمەتیدەری بوون لە بەزاندنی بەریتانیادا، لەجەنگێکی بە پەلەی (نیو ئۆرلیتس)

پیاو، یان ژنی شیکاری، بەزۆری بە هەڵە وەك لاسارێك دەخوێنرێنەوە، چونکە ئەوانە یەکسەر نایانەوێ بڵێن بەڵێ، یان نەخێر، یان لەوانەیە، تا ئەوەیان بۆ دەرنەکەوێت، کە ئەو شتە لەبارەی چییەوەیە و بۆچی دەبێ بکرێ و لەبەرچی دەبێ بەو شێوەیە بکرێت.

بەڵام ئەو جۆرە کەسانە زۆر وردن لە دیاریکردنی شتەکان و یارمەتیدانی کەسانی تردا بۆ تێگەیشتنی هۆ و کاریگەریەکەی.

ئەوانەی کەمتر شیکارن بگرە زیاتر کاری راستەوخۆ دەکەن، بە شێوەیەکی روون و ئاشکرا لە ماوەی بەئەنجامگەیاندنی ئیشەکە کەم دەکەنەوە و کەمتر بەناو تاقیکردنەوەکاندا دەڕۆن. ئەم جۆرە کەسانە چاکترین فرمانبەری فریاکەوتنیان لێدروست دەبێت، چونکە بەر لەوەی کارەساتەکە شیبکەنەوە و بۆچی روویدا و دەبوو ئاوابووایە، یەکسەر قەڵەمباز دەدەن و برینداەکانی ناو ئوتومۆبیلێکی وەرگەڕاو دەربازدەکەن، پێش ئەوەی ئوتومۆبیلەکە گڕبگرێ یان بتەقێتەوە.

چی دەکەیت کاتێ لەگەڵ کەسێکی شیکاریدا بیت ؟

1. پێیان بڵێ رێکخەر بن، بەرلەوەی پێیان بڵێی بیکەن.
2. بیرت بێ، تۆ تەنیا یەك جار پێویستت بە شیکردنەوە هەیە بۆیان.
3. داوایان لێبکە شتێکت بۆ بەهابکەن، یان چۆنیەتی بۆچیت بۆ شیبکەنەوە، (ئەوانە زۆر حەزیان لە کاری وەهایە).

چی دەکەیت کاتێ لەگەڵ کەسێکدا بیت کە کاری راستەخۆ بکات ؟

1. بێتاقەتیان مەکە بە شیکردنەوەی دوور و درێژەوە.
2. چاوەڕێی پەلەکردن و کاری راستەوخۆیان لێبکە.

3. ئەوان بە شێوەیەکی شیاو رەفتاردەکەن، بەتایبەتی لە کەمکردنەوەی ماوەی بە ئەنجامگەیاندنی کارەکاندا، (هەروەها، هەندێکیان، لەوانەیە بێبەزەیی بن لە کاتەکانیشدا.)



سەرنج راکێشەر



سەرنج راکێشەر

چاو ئەستێرەیی





سەرنج راکێشەر

دڵڕفێن

بیری لەو کەسانە بکەرەوە، کە دەیانناسیت، ئەوانەی دوو چاوی گەش و پرشنگداریان هەیە و سەرنجی هەموو کەس رادەکێشن. ئەوانە نەمرن و پڕن لە گیانی کەسایەتی (تەنانەت ئەسپ سوارەکانیش هەوڵ دەدەن ئەسپێك هەڵبژێرن، کە کەمێ لەو دیاردەی سەرنج راکێشانەیان پێوەبێ).

ئەو کەسانەی چاوەکانیان وەکو چاوی بوکەشوشە وایە، ژیانیشیان بە ئاڕاستەی بوکەشوشە رابەریدەکەن، کە هیچ جۆرە رابواردنێکی تێدا نیە.

خۆشبەختانە ئەمە ئەو تایبەتمەندیەیە، کە دەتوانێ گەشە بکات، بڕوانە ئاوێنە و بیر لە خۆشەویسترین شت بکەرەوە، لە لایەکەوە چاوەکانت دەگەشێنەوە و سەرنج راکێشەری، یان گیانی شەیدایی گەشانەوەیان دەردەکەوێت، (بێگومان چاوەکان پەنجەرەن بۆ رۆح).

بێبەختانە ئەوانەی وەکو تۆ سەرنج راکێشەرن، دەبێ تایبەتمەندیەکانی تریان بپارێزن و ئاگایان لە خۆیان بێت.

ئەگەر خەو، یان ژەمە خواردنێکت لە کیس چوو، هەروەها شەکەت و ماندو بوویت، ئەوا بەرزونزمی کاریزما دەردەکەوێت، خۆ ئەگەر کێشەیەکی بێ قەرار سەرقاڵی کردی، ئەوا کێشەکە لە چاوەکانتا دەردەکەوێت.

چی دەکەیت لە دەوروبەری کەسێکی دڵڕفێن و سەرنج ڕاکێشەردا ؟

1. بانگهێشتیان بکە بۆ ئاهەنگەکانت، هەر هەموویانت بۆ ئەگەشێنێتەوە.
2. بەکرێیان بگرە و لە پرۆژە و پیلانەکانتدا شوێنیان بۆ دیاری بکە، ئەوانە بەهرەن، کاتێ بە شێوەی خۆیان مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا دەکەن.
3. چاوەڕێی خەڵکانی تریش بکە، کە سەرنج ڕاکێشەر بن بۆیان.

چی دەکەیت لە دەوروبەری ئەوانەی کە سەرنج ڕاکێشەر و دڵڕفێن نین ؟

1. شادمانبە بەوەی، کە ئەوە ئەوانن لە جیاتی تۆ.
2. بە تەنیا کتێبێکی باش بهێنە.
3. بیرت بێ، کە تۆ دەتوانیت بیانگەشێنیتەوە، بە تایبەتی ئەگەر لەبارەی ئارەزوەکانیان و ئەو شتانەی لایان خۆشە وتووێژبکەن.



گرنگی پێدانی راستی سیمای (جدی) وەردەگرێ

گرنگیدانی بەڕاستی

(جدی)

لە ژیاندا یاسای نەزم هەیە، بەڵام، خەڵکانێ، کە بەڕاستی گرنگی دەدەن بە شتەکان، ئەو کەسانەن، کە دوو چاوی رەشیان لە قوڵیدا هەیە، وادیارە بۆئەوەی هەمیشە لە لایەنی گرنگیداندا بن. ئەوانە خۆیان و هەروەها بەرپرسیارێتیان بەڕاستی وەردەگرن، خەڵکانی تر هەست بەوە دەکەن، بۆیە ئارەزوی ئەوە دەکەن بەرپرسیارێتی ئەوتۆیان بدەنێ، کە سەرو تەمەنی خۆیان بێت. ئەوانە ژیان بەڕاستی وەردەگرن، چێژ لە گاڵتە و رابواردن وەردەگرن، زیاتر لەوەی کە خۆیان گاڵتە بکەن.

ئەو کەسانەش، کە چاو و برۆی رەشیان نیە و چاویان لە قولآیدا نیە، زیاتر سەربەستن لە جموجولّیاندا و چوستوچالاکن و بە ئاسانی هەوا و ئارەزوی سەیران و پشوکردن دەکەوێتە سەریان.

ئەگەر تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسێکی وادا بکەیت کە گرنگی بەڕاستی بدات:

1. چاوەڕێی تەقینەوەی نوکتە و گاڵتەوگەپ مەکە، بەڵام ئەوە بزانە ئەوان زیاتر خۆشی لێدەبینن، وەك لەوەی، کە بە روویانەوە دەردەکەوێت.
2. کاری تەواو و بێ گاڵتەیان بدەرێ.
3. هەستی بەرپرسیارێتیان بجولێنە.

ئەگەر تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت کە کەمتر گرنگی بەڕاستی بدات:

1. نوکتەیان بۆ بکە، کاردانەوەکەی زیاتر کراوە دەبێ.
2. دەتوانیت باسی بابەتی سادەوساکارتر بکەیت.
3. لە هەڵسوکەوتا سەربەستیەکی زیاترت دەبێ، لەو شتانەشدا کە تۆ زۆر بە گرنگیەوە وەریانناگریت.

هەڵهاتو



هەڵهاتو   هەڵهاتو، بەگشتی بێتاقەتە

کاتێ کەسێك دەبینی چاوەکانی زیاتر لە شوشە دەچێت، ئەوە بە ئاسانی نیشانەی ئەوەیە کە، ئەو کەسە لەژێر فشار و دڵەڕاوکێدایە. چاوەکانی وەك ئەوە وایە خوێنی تێزابێت و پێستیشی وشك و بریسکەدارە.

ئێمە دەربڕینێکمان بۆ ئەم تایبتمەندیە دەرەکیە هەیە، ئەویش بە وشەی Fugacity ناوی دەبەین، کە هەمان واتا و ریشەیان لەگەڵ وشەی Fugitive دا هەیە و بە مانای ئەوە دێت، کە ئەو کەسە هەست بە راونان و هەڵهاتن دەکات.

ئاشتی و ئارامی تەواو پێچەوانەکەیەتی، باشترین نمونەش چاوە روون و تەڕەکانی کۆرپەیەکی شیرەخۆرەیە، کاتێ دوای سەرخەوێکی خۆشی دوای نیوەڕوان بە ئاگادێت، سپێنەی چاوەکان زۆر سپی دەردەکەون و شێوە تەڕیەك لەناو پێڵۆکاندایە.

چاوەکانی ئەو کەسە راونراو و هەڵهاتووەش پەیوەندە بە دەماغەوە، بۆیە بە بچوکترین شڵەژان دەکرێت بگۆڕێت. وەکو کاتێ هەست دەکەیت جزدانەکەت ونکردووە، بەڵام هەروەها دەکرێ ونبێت، کەچی بە شێوەیەکی کوتوپڕ، کاتێ دەست دەکەیت بە گیرفانەکەی تردا، دەڕوانی هێشتا جزدانەکە ماوە و ون نەبووە.

ئەگەر دەتەوێ نمونەی سەیرتر لەبارەی چاوی راونراو و هەڵهاتو ببینی، زیاتر لە دەوروبەری کارەساتی ئۆتۆمبیل وەرگەڕان و هۆڵی دادگاکان و بازاڕی بۆڕسە یان فرۆکەخانە، کە کاتێ گەشتیارەکان لە کۆتایی سەرەیەکی دورودرێژدا گوێیان لە دوائاگاداریە لە لایەن فڕۆکەکەیانەوەو ئەوانیش هێشتا بلیتیان دەستنەکەوتووە.

هەروەها نمونەیەکی باشتر کە هەر لە فڕۆکەخانە دەبینرێ، ئەویش ئەو گەشتیارانەیە، کە تازە گەیشتوون و بێخەو و چاو سورهەڵگەڕاون.

لەم بارەدا کاتێ ئەو چاوانە ببینین، کە زیاتر لە شوشە دەچن، تێدەگەین ئەو پیاوە، یان ژنە، یان مندالە واهەست ناکەن، کە کاروباری خۆیان لە دەست خۆیاندا بێت.

چی بکرێت کاتێ لەگەڵ کەسێکی وادا بین کە چاوەکانی راونراو و هەڵهاتوبێت، یان زیاتر لە شوشە بچێت؟

1. دەبێ کارەکە بە ئاسایی وەرگیرێت، بیرمان بێت، کە ئەوانە لەژێر فشاردان، بۆیە بڕیار و کاروباریان لەو کاتەدا لەوە باشتر نابێت.
2. دواتر شتێك پێشکەش بکە، بەڵکو بەو هۆیەوە کێشەکەیان چارەسەربێ و فشاریان لەسەرنەمێنێ.
3. ئەو کارەی کە تۆ لەوانەیە پێیهەستی بۆ یارمەتیدان و هێورکردنەوەیان، ئاوی خواردنەوەیان بدەرێ، هەندێ گاڵتەو گەپیان لەگەڵ بکە، بەڵام زۆر قورس نەبێت.

تێبینی:

ئەگەر ئەو کەسەی کە تۆی لەگەڵدای ئەم تایبەتمەندیەی نەبوو، ئەوا دەتوانی بە ئاسایی مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت.



خواستی هەنگاوتەیی

هەندێ دیاردە لە نێوان چاوێکدا تێبینی کراوە، کە هێمای سەرەوە دەکات لەچاو ئەویتردا و ئارەزومەندێتی کەسێك بۆ کارەساتەکان پێشان دەدات.

ساڵی رابردو تەمەنم گەشتە هەشتا ساڵ، من هێشتا لەسەر ئەم کەونە دەژیم، لەبەرئەوەی بۆم دەرکەوت، کە ئارەزومەندی کارەساتم، ئەویش کاتێ، کە لە تەمەنی سی و سێ ساڵیدا کەسایەتی خۆم شیکردەوە، کاتێ خواستی هەنگاوتەیم نیشانیدام، کارەساتەکانی ئۆتۆمبیل کەوتەوە یادم، کە دوچاری بووم. لەو کاتەوە بڕیارمدا بە پێی ئایین دەبێ لەکاتی ئۆتۆمبیل لێخوڕیندا ئاگام لە خۆم بێت. هەروەها وازم لە فرۆکەش

هێنا (بە تەنیا خۆم مەشقم دەکرد) بێبەختانە هەرگیز گوێم نەدا بەوەی، کە لەبارەی شیکردنەوەی کەسایەتی بە راهێنەرەکەم بڵێم.

ئەویش (90) نەوەت رۆژ دواتر بە کارەساتی کەوتنەخوارەوەی فرۆکەکەی لەسەر چیا گیانی لەدەست دا.

ئەوەت بیربێت، کە نیشانەی سروشتی ئەم تایبەتمەندێتیە ئەوە نیە، کە چاوێك لە روخساردا شوێنەکەی بەرزتر بێت لەوی تر، بەڵکو چاوێك (بەشێوەی ستونی) هێما بۆ سەرەوە دەکات، هەروەها هێمای سەرەوژوری چاو سپێنەی ژێر رەشێنەی چاو بە ئاشکرا دەردەخات .

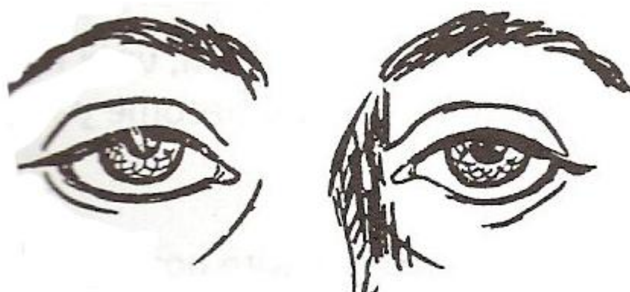
شتێکی تر، کە دەبێ باس کرێت، ئەو مەرجەیە کە لە هەموو کاتدا نابێت بە تەواوی دەرکەوێت، بەڵام، کە کەسەکە لەژێر فشاردابێت دەردەکەوێت.

کەواتە چی دەکەیت،
کاتێ تێبینی خواستی هەنگاوتەیی لە کەسێکدا بکەیت ؟

1. داوای ئۆتۆمبیل لێخوڕینی لێبکە.
2. هەستیان بەرەو ئاسایکردنەوەی شتەکان بەرە، یان دڵنیایان بکەرەوە، هانیان بدە، کە ئاگایان لە خۆیان بێت، بە تایبەتی لە دەوروبەری ئامێری تیژ و بڕەڕ و شلەمەنی گەرم.
3. چاوەڕوانی شکاندنی قاپوقاچاغ بکە...هتد

.4

تێبینی: ئەو شتانەش ناسەپێت بەسەر کەسێکدا، کە ئەم تایبەتمەندیەی تێدا دیار نەبێت.



خەمۆکی



خەمۆکی، هەستکردن بە قورسایی کێشەکان

خەمۆکی

ئەو نیگا پەژاراویەی چاوەکان هەیەتی، کاتێ سپێنەیەکی زۆر لەژێر رەشێنەی چاوەکانەوە دەبینرێ، ئەوە نیشانەی بارودۆخێکی بێچارەی غەمگینە لە کەسێکدا.

لەوانەیە کێشەیەکی زۆر بێتاوانانە بێت، وەکو سادەیی ئەو کێشەیەی، کە بەهۆی کارکردنی دووچەندانەوە بۆ بەدەستهێنانی پارەیەکی زۆرتر، تا بەهۆیەوە یەکێ لە منالەکان بخرێتە کۆلیجی پزیشکی، ئەو کەسە ئەوەندە ماندووە، کە تەنانەت نازانێ سێ شەممەیە، یان پێنج شەممەیە.

یان لەوانەیە کێشەکەی ئەو کەسانە کارێکی وایان کردبێ، کە شەرم بکەن لێی، وەك ئەوەی تلیاکیان کێشابێت، یان پەیوەندیەکی ناسروشتیان هەبووبێت، کە هیوا دەخوازن کەس پێیان نەزانێت، بە تایبەتی ژنەکانیان.

هەر هۆیەك بێت، هەوالێکی ناخۆشە، کاتێ سپێنەیەکی زەق لەژێر رەشێنەی چاوەکانەوە دەبینرێت. کاتێ کەسێکی خەمۆك رابردویەکی باشی هەبێت لەگەڵ خۆ هێورکردنەوەدا، وەك بەهۆی پێکەنین یان پەیوەندیی سروشتی، لەوانەیە خەمۆکیەکەی بۆ ماوەیەك دوورکەوێتەوە، بەڵام بێ شك هەر دەگەڕێتەوە، چونکە کێشەکە بنەبڕنەکراوە. کە وەك بارێکی گرانی لێهاتووە لەسەر شانی کەسەکە. ئەوەش کاتێ لەناودەچێت، کە کێشەکە تەواو چارەسەر کرێت.

چی بکرێت کاتێ تۆ لە دەوروبەری کەسێکی وادا بیت
بە خەمۆکیەکی ئاشکراوە ؟

1. ماوەی خۆخاڵیکردنەوەیان بدە، ئەوەش بە ئاسانی روودەدات، کاتێ کەسی تری لە دەور نەبێت. پێیان بڵێ: کە لە کوێ دەتوانن یارمەتی وەرگرن.
2. چاوەڕێی ئەوە مەکە لە خۆیانەوە بکرێنەوەو کەیف خۆش بن.
3. کاریان مەدەرێ و خۆتیان پێوە سەرقاڵ مەکە، تا کێشەکانیان چارەسەر دەکرێت، ئەگینا کێشەکانیان دەبێت بە کێشەی تۆ.

چی بکرێت کاتێ لە دەوری کەسێکی وادابیت
کە چاوەکانی ئاسایی بێت و خاڵی لە نیشانەی خەمۆکی؟

ئەوەی سەرەوە ناچەسپێت ومامەڵەکردن ئاساییە، بەڵام تایبەتمەندی زۆرتر هەیە، کە دەبێت ئاگامان لێیبێت.



چاوەکان کراوە و مەکرباز نین _ فێڵبازیی نزم



چاوی مەکرباز__ فێڵبازیی بەرز

چاوە فێڵبازەکان

جارێکیان، لە کاتێکدا لە فرۆکەخانەی (ماوی) بە دوای جانتاکەمدا دەگەڕام، لە چاودێرەکەم پرسی: چۆن دەزانی کەسێك درۆدەکات؟ ئەویش وتی (سەیری شوێنی تر دەکەن).

ئەگەر دوو چاوی کەسێك تێتنەڕوانێ، هەموو کات مانای ئەوە نیە، کە ئەو کەسە دەتخەڵەتێنێ و درۆت لەگەڵ دەکات. لەوانەیە تەنیا مانای ئەوەبێت، کە ئەو کەسانە خۆشحاڵ نین لە چاوتێبڕینەکەی تۆ بۆ ئەوان، چونکە پێکنایەن لە گەڵتا، یان هێشتا نازانن چۆن لەگەڵت بجولێنەوە. بەلاَم لە هەر حاڵەتێکدا بێت، ئەوە نیشانەیەکی ناپەسەندە، تۆ دەزانی ئەوان بە تەواوی ناگونجێن لەگەڵتا، کەواتە چاوەڕێی ئەوەیان لێمەکە لەو کاتەدا هیچ شتێك پەسەند و جێبەجێ بکەن. ئەوان ناگونجێن لەگەڵتا.

چاوەکان بەشێکی دیار و ئاشکران لە سیستمی هەڵچوون و توڕەبووندا، بۆیە توڕەبوون پەیوەستە بە چاوەوە، چاوی ئاسودە ئاشتیخوازی تیا بەدی دەکرێت.

دوکتۆر (ولیام هاوارد هەی) بەهۆی گەورەکردنی تۆڕی چاوەوە ئەوەی دۆزییەوە، کە چاوی کەسێك لە چرکەیەکدا لە دیدی خۆی دەردەچێت، ئەگەر تەنانەت یەك درۆی سپی بچکۆلەش بکات... بۆ نمونە، کەسێك تەمەنی 24 بێت و بڵێ 25.

چی دەکەیت، کاتێ ئەو کەسەی مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت، دووچاوی مەکربازی هەبێت ؟

1. ئاگاداربە و خۆت لە باوەڕکردن بەو کەسە بپارێزە.

2. له ڕێگەی ئازاراوی بەدووربە.
3. چاوەڕێی تێکەڵاوی و بەدواچوونی بەشێکی ئەو کەسە مەکە.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێک
کە تێڕوانینی کراوە و ڕوون و ڕاستەوخۆیە ؟

ئەوە بزانە، کە ئەوە نیشانەیەکی باشە و دەتوانی مامەڵەی ئاسایی لەگەڵدا بکەیت، ئەوەش تەنیا بە گوێرەی ئەو شتەوەی، کە پەیوەندە بەم تایبەتمەندیە دیاریکراوەوە.

تێبینیەکی تایبەت:

زەمینێکی بەرفراوانە، بۆیە ناسینەوەی ئەو جۆرە کەسانە لەبەر دەماندا دەبنە کێشە، ئەگەر بەرەنگاری تێڕوانینەکانیان نەبینەوە. هەندێك لەو بڕوایەدان، کە چاوەکان دیدێکی شومیان هەیە، کاتێ کە ڕاستیەکی زۆر چاك دەدرکێنن، بەڵام ناسروشتی شتەکان لە چاوەکاندا بەدیدەکرێت، چونکە تێیدا چەسپیوە.

ئەوەی ناڕوانێتە نێو چاوی تۆ، ئەوە تێڕوانینی خراپە. بەشێوەیەکی ڕوونتر، تێڕوانینەکە بەرزترە لە ئاستی تۆ.

باشترین نمونە: مێردمناڵێك پێتدەڵێ، ئای چ تاقیکردنەوەیەکی قورس و گرانی هەبوو لە ماتماتیکدا، کاتێ لە ڕاستیدا ئەو بە هیچ جۆرێ نەچۆتە پۆلەوە، لەبەرئەوەی بە درێژایی ڕۆژەکە لەگەڵ هاورێکانیدا لە دەرەوەی قوتابخانە بوون .



جیاکەرەوەیی



جیاکەرەوەیی



رووخۆش،

ناسینی ئاسانە

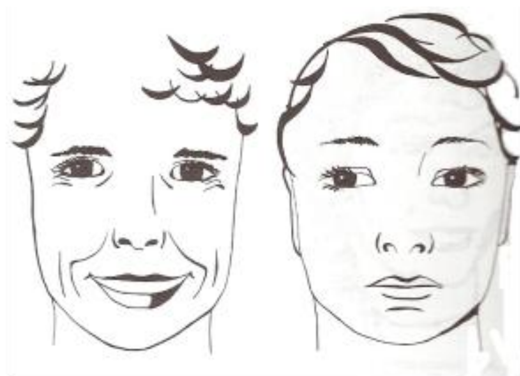


نەرمونیان و سۆزدارە

بەڵام جیاکەرەوەیە



ڕووخۆش



جیاکەرەوەیی

رووخۆشی

هەندێك کەس ڕێگەیەکی ئاسانیان هەیە بۆ پەیوەندی کردن و ناسینی کەسانی تر و بە زوویی هاوڕێیەتی پەیدادەکەن. هەندێکی تریش خۆپارێز و دورەپەرێز دەردەکەون.

ئەگەر سەرنج بدەیتە خەڵکانی رووخۆش، دەبینی برۆکانیان زۆر نزیکن لە چاوەکانیانەوە. پێچەوانەی ئەوەش، ئەوانەی زیاتر دوورەپەرێز و رەفتار پارێزن، ئەوانەن، کە برۆکانیان تا رادەیەکی دیار بەرزتر و دوورترن لە چاوەکانیانەوە.

بە گوێرەی خەڵکانی رووخۆشەوە، نامۆ و نەناسیاو نیە، ئەوانە بەهرەی ئەوەیان هەیە، لە دەوری کەسانێك کە بۆ یەکەم جارە دەیبینن، بە چەشنی هاوڕێیەکی دێرین مامەڵەیان دەکەن. ئەو کەسانە دەتوانن ماڵ بە ماڵ بگەڕێن و شتومەك بفرۆشن، تەنانەت وەك میوانی ماڵەکەت دەتوانی چاوەڕێی ئەوەیان لێبکەیت، کە وەك کەسێکی ناو ماڵەکە هەڵسوکەوت بکات. (زۆرجار، تەنانەت گوێ نادەن بە لەدەرگادانیش).

خەڵکانی جیاوازکاریش بەپێی هاوڕێیەتی و خۆیەتیەوە هەڵسوکەوت دەکەن، ماوەیەکی درێژتری دەوێت هەندێ کەس پەسەند بکرێن لەلایەن ئەم جۆرە کەسانەوە. بەڵام کاتێ پەسەندیان کرد، ئەوە بە دڵ و بە گیان دەیکەن...شێوازی ئەوان ئەوەیە...یان هەموویە...یان هیچە..و نیوەی تیانیە.

چی دەکەیت لە دەوری کەسانی رووخۆش؟

1. چاوەڕێی خۆش رەفتاریان لێبکە.
2. دەبارەی رەشنووس ئاگاداریان بکەرەوە.
3. بیانخەرە شوێنی پێشوازی و میوانداریەوە.

چی دەکەیت کاتێ لەگەڵ کەسێکی جیاوازکاردا بیت؟

1. ئاگات لە رەفتارت بێت و هەڵسوکەوتی زۆر باش بکە و خۆش گوفتاربە و بەر لەوەی دەستکاری شتەکانی بکەیت، پرسیارکە و مۆڵەت بخوازە.
2. ناونیشانی کەسایەتی یان وشەی بەڕێز بەکاربێنە و هەرگیز بە ناوی یەکەمەوە بانگی مەکە، لە کاتێکدا، کە دەتوانێ ئەو تۆ بە ناوی یەکەمەوە بانگ بکات.
3. لە یادت نەچێ، هەر کە جارێ لەلایەن ئەوانەوە پەسەند کرای، ئیتر پەردەکە دادەبەزێ، هەروەها ئەوەت لە بیرنەچێت، ئەو کەسانە لوتیان بەرزە و واهەست دەکەن لە تۆ باشترن.

دووەم:



زێدە تایبەتمەنیەکانی شوێنی چاو

جوانیناس

تۆ دەتوانی لەگەڵ خەڵکانێ باشتر بچیتە پێشەوە، کە برۆیەکی نزم و رێکیان هەبێت. ئەگەر لە بیرت بێ ئەوان لە ناخەوە هونەرمەندن و هەست بە جوانی و نەزم دەکەن، هەرچیەك دەکەن، دەیانەوێت هونەرێکی لێدروست بکەن و دڵنیان لە کۆتایشدا شێوەیەك لە هونەر و مۆسیقا یان توێژینەوەیەکی سەرنج راکێشەر دروست دەبێت. کەسانی جوانیناس حەزیان بە ماڵێك هەیە، کە بەردەمی دیمەنێکی دڵگیری هەبێت و بەیانیان بە ئاوازی مۆسیقا بە ئاگابێت و شێو لەبەر روناکی مۆمدا بکات .

ئەو کەسانە لە ژیاندا گونجاندنی جوانیان دەوێت، تەنانەت لە وەرزشێکی تایبەتیشدا هونەرێك پێکدەهێنن.

بە پێی کاریگەری باری ناجۆری ژینگە جوانکاران دوورکەوتنەوەیانە لە نەشازی و ناڕێکوپێکی. زۆر هەن کە ژن، یان پیاو، مندالانی تازە پێگەیشتویان جێهێشتووە، زۆر ژن وازی لە مێردی هێناوە، ئەوانەش لەبەر پیسی قاپوقاچاغ و دایبی منداڵ.

بەڵام دەبێ ئەوە بزانین، کە زووبێ یان درەنگ جوانکاران دەبێ فێربن و بکەونە ناو ئەو بەشەی خۆیەوە، کە پەرۆشیی گونجاندنی جوانکاریە، لەبری ئەوەی چاوەڕێی گۆڕانی جوگرافیا بێت، یان چاوەڕێی کەسێك بێت تا ئەو ژینگەیەی بۆ بپارێزێت.

چی دەکەیت، کاتێ مامەڵە

لەگەڵ کەسێکی جوانکاردا دەکەیت؟

1. خۆت بگونجێنە.
2. داوای بەخشین و جوانی و مهرەبانیەکی زۆرتر لە ژیان بکە.
3. پرسیار لەبارەی حەز و خواستی هونەرییان بکە و هانیان بدە لەو لایەنەوە بە سەربەستی بکرێنەوە.

چۆن رەفتار لە دەوروبەری ئەو کەسانە دەکەیت،

کە جوانکار نین ؟

ئاسودەبە و سەرنجی ئەو تایبەتمەندیانەی تر بدە، کە بەدی دەکەیت.

تروسکەیەکی روناکی بۆ سەرنج راکێشەر

سەرنج راکێشەر

برۆی بەرزی کەوانەئاسا، کە گۆشەکانی بەرەو سەرەوە فراوان دەبێتەوە، نیشانەی دراماییی و سەرنج راکێشەرە.

زۆربەی ئەکتەرەکان هەمان شێوەی برۆیان هەیە، هەروەها زۆربەی ژنان و کچان برۆیان وەك ئەو ئەکتەرانە رێکدەخەن، کە پەسەند و هەوادارییانن.

کەسانی سەرنج راکێشەر بەهرەی ئەوەیان هەیە، کە دەوری کەسایەتی و هەست و بارودۆخەکان ببینن و دەتوانن بچنە قولایی هەر دەورێکەوە، (لەزلی بێلّ) نمونەیەکی دیار و بەرچاوە.



هەروەها (فرێد ئەستایەر) ئەم سەرنج ڕاکێشانە شێوازێکی زیاتری خستە سەر هونەری سەماکردنەکەی.

هەستی وەرگێڕانی چیرۆکەکە، وا لە کەسی درامایی دەکات، کە بە چالاکیەکی تەواوە بچێتە دەورەکەوە و بە پڕی بێتە دەرەوە.

گوڵی سەر و پۆشاك و خشڵ و ئارایشت و شێوازی قژ و شەبقەکان هێمای نمایشکردنە، کە سەرۆکی تەپڵ لێدەران و هەمووان زیاتر چالاك دەبن، ئەگەر ئەو تروسکە روناکیە لە سەرنج ڕاکێشەران شکبەرن.

چی دەکەیت لە دەوری کەسانی سەرنج ڕاکێشەر و درامایی؟

1. داوای یارمەتیدانیان لێبکە، ئاهەنگەکەت بۆ دەبوژێننەوە.
2. ئەوە لەبەرچاو بگرە کە هەڵسوکەوتی کەسانی درامایی و سەرنج ڕاکێشەر دروستکراو و هەڵە نیە، بەڵام لە راستیدا خۆیان بەو شێوەیەن. خۆشییان لێوەرگرە و با یارمەتیت بدەن لە رازاندنەوەی شتەکاندا.
3. بیانبە بۆ شانۆگەریەکان، یان بە ڤیدیۆ پێشکەشیان بکە.

تێبینی: ئەگەر تایبەتمەندی سەرنج ڕاکێشەر و درامایی لە ئارادا نەبوو، ئەوانەی سەرەوە گرنگ نیە، بەڵام تایبەتمەندی تر هەیە، کە دەبێ تێبینی بکرێت.



نوکتەباز

نوکتەبازیی

تۆ دەتوانی کار بکەیتە سەر ئەوانەی کە هێڵە کراوەکانی پێکەنینیان لە گۆشەکانی دەرەوەی چاوەکانیاندا هەیە .

ئەگەر هەوڵبدەی کەسێك بجولێنی، کە ئەو جۆرە هێڵانەی نەبێ، ئەوا نوکتەکەت وەك میزەڵدانی فشبووەوە دەڕوا و بەسەردەچێت.

ئەگەر تۆ ماوەیەکی زۆربێت لەسەر ئەم کەونە بژیت، ئەوا رێکەوتی بۆنەکانت کردووە، کە چەند نوکتە و قسەی خۆش بەنرخە، چونکە پەستی و دڵەڕاوکە کەم دەکاتەوە، بۆنی نوکتە و قسەی خۆشی گاڵتەبازی چاك، زوو بڵاودەبێتەوە و دەروونی مرۆڤ شاد ئەکات

و کەڵکی لێوەردەگیرێت. هەر ئەوەیە کە بەرنامەکانی (بیلّ کۆسبی) پلەی یەکەمی هەیە.

ئەگەر تۆ کەمێ نوکتەبازبیت، ئەوا دەتوانی خۆت زیاتر بەهێزبکەیت لەو بوارەدا و پەرەی پێبدەیت و ناوبانگ دەربکەیت.

1. وەك نوکتەبازێکی لێهاتو بچۆرە ناو بارودۆخەکانەوە بە چەشنی چوونە سەیران.
2. قسە نەستەقەکان بەکاربێنە، وەك: سوپاس گیانەکەم، چۆنی براجوانەکەم...هتد.
3. شتەکانیش وەك رابواردن وەرگرە، ئەمە ئەو هەنگاوانەن، کە ئامادەت دەکەن تۆزێ ببیتە (بۆب هۆب) ی نوکتەباز ئەگەر مەبەستت بێت.

ئەگەر تۆ لە دەوری کەسێکدا بیت،

کە سەلیقەیەکی باشی هەبێت لە نوکتەبازیدا..

1. زۆر ئاساییبە و کەمتر بەرگریکاربە.
2. خۆشی لە دانیشتنەکانیان وەرگرەو بانگیان بکە بۆ ئاهەنگەکانت.
3. ئەگەر ویستت کاریان بدەیتێ، ئەوە بزانە، کە نوکتەبازی کارامە فرۆشیاری چاکە، یان سفرەچی چێشتخانە، یان برینپێچی لێهاتووە.

بەڵام ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا بیت،

کە کەمێ سەلیقەی نوکتەبازی هەبێت.

1. هەوڵ مەدە گاڵتەی لەگەڵ بکەیت.
2. وەك خۆیان وەریانگرە، چونکە شتی باشی تریان هەیە.
3. خەڵکانی تر بخەرە دانیشتنەکەوە، بە مەبەستی راگرتنی هامبەری بارودۆخەکە.



رەوانبێژی

ئەو هێڵە وردە هەزەلیانەی، کە لە دەرەوەی گۆشەی چاوەکانەوە دەردەچێت و بەژێر چاودا دەڕوات بۆ پێشەوەی ئێسکی روومەت، ئەوانە نیشانەی هەستی رەوانبێژیە بۆ دەربڕینی وتەیەك، یان هەڵقولانی چەردەیە وشەی پاراو.

منداڵی کۆرپە ئەو هێڵانەی نیە، بەڵام منداڵی قسەزل هەیەتی، هەروەها کاریگەری بەسەر هەندێ مێردمناڵەوە نیە.

ئەم تایبەتمەندیەش لەو جۆرانەیە، کە دەتوانرێ پەرەی پێبدرێت .

ئەو ژنانەی ئەم جۆرە هێڵانە لە روخسارياندا دەرکەوتووە، چاکتر وایە هەوڵ نەدەن خۆیانی لێڕزگاربکەن، یان بەهۆی کرێمێکەوە بیسوونەوە، بۆ ئەوەی دیارنەمێنێ، چونکە ئەو هێڵانە هەرگیز نارەونەوە، تا بە لایەنی کەمەوە، دەبێ بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ، گرنگیدانی خۆت بوەستێنی بە وشە و زاراوە تایبەتیەکان.

ئەو هێڵانە ژمارەیەکی زۆرە و لەلای کەسانێکەوە دەردەکەون، کە بەهرەیەکی راستەقینەیان لە بەکارهێنانی وشە و زاراوە پاراوەکاندا هەیە، وەکو (واڵتەر کرۆیکت).

ئەوانەی کاریگەری ئەم تایبەتمەندیەیان بەسەرەوە نیە، بۆ نمونە جیاوازیەکی تەواو لە نێوانی ئەم دوو وشەیەدا هەیە، (ناودار) و (هاوچەرخ) کەچی لەوانەیە ئەوانە حەزبکەن فەرهەنگی زاراوەی بۆ بپشکنن تا مانا و جیاوازیەکانیان بدۆزنەوە.

بۆ ئەم جۆرە کەسانە وشەی تەواو چەسپیو وەکو چاڵ هەڵکەندنی یاری گۆڵفە، وشە یان حینجەکردن یان گۆکردنی هەڵە بێزاریە.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێکی ڕەوانبێژدا؟

1. چێژ لە توانای بەکارهێنانی وشە پاراوەکانی وەرگرە و هەوڵی فێربوونی زاراوەبە.
2. پرسیاریان لەبارەی ئەو وشانەوە ئاڕاستە بکە، کە خۆت دڵنیانیت لە واتا و جۆری بەکارهێنانیان.
3. لە شێوەی گۆکردن و نووسیندا بەرەنگارییان مەکە .

چی دەکەیت لە دەوری ئەوانەی کەمێ ڕەوانبێژن؟

1. چاوەڕێی یەك برگەی وشەیەك بکە لێیان.
2. وشە جوانەکانی خۆت خەسار مەکە.
3. چاوەڕێی وتووێژی ئاسایی زۆر و کەمترین ڕەوانبێژی بکە.



بڕیاردان

هەر چاوێك، وێنەكانی دەدات بە لایەك لە مێشك، لەو شوێنەدا كە دووربینی دیدی تیایە. كاتێ روانگەی چاوەكان لە یەك ئاستابێت، ئەو دوو وێنەیە زیاتر لەیەك دەچن، كە دەچنە ناو دەماغەوە.

لای هەندێ كەس و لەوانەش تۆش، ئەگەر یەك روانگەی چاوێكت بەرزتر بێت لەوی تر، كە ئەمە مەبەستە تیبینیكراوەكەیە و بەپێی توێژینەوە بنەڕەتی كارەكە ئەوە دیاریدەكات، كە كەسەكە بڕیاری نائاسایی دەدات و هەروەها لە توانایدایە، كە دیدێكی تایبەت و بێ هاوتای لەسەر بابەتێك هەبێت...(كرستۆفەر كۆلۆمبۆس) نمونەیەكی باشە: ئەو دەیگووت زەوی خڕە، لە كاتێكدا دەزگا دەسەڵاتیەكانی ساڵانی 1491 پێكهاتبوون لەسەر تەختیی رووی زەوی. ئەم رەگەزی جیاوازكارییە لە بڕیاردا ئاساییە. نمونەیەكی تر: هیچ توخمی مرۆڤێك نیە، كە لەخۆیەوە باش بێ یان خراپ بێ، بەڵام بە خستنەگەڕی هەر لایەكیان ئەوە دەردەكەوێت.

لەوانەیە لە داهێناندا کەڵکێکی مەزن بێتەبەر، هەروەك یەکەم فڕۆکەی خێرای (جێت) یان (ترانسیستەر) ئەوانە بەهرەن لە گۆڕەپانی داهێناندا. هەروەها وەك خەونە یەك لەدوای یەکەکانی (کازەرین دیبلە)، کە بەرهەمەکانی (ئۆکلاهاما)ی خستە سەر قۆناغی پەرەسەندن. بەڵام (ویستلەر)ی وێنەکێشی بەناوباگ، هەر لەسەرەتای کارەکەیەوە لە ئیشەکەی دەرکرا، وەك سەربازێکی نیگارکێش، چونکە وێنەی پەری دەریای لەسەر نەخشەکان دروستکردبوو.

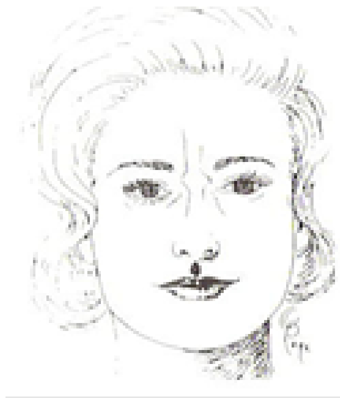
ئەگەر کارەساتێك رووبدات، بەر لە دادوەری کردن، تەمەنناى ئەوە دەکەیت، کە هەردوو چاوی دادوەرەکە بە تەواوی لە یەك ئاستابێت، نەریتی بێت و وردە بزماری نائاسایی لە مەسەلەکە دەرنەهێنێ.

ئەگەر تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسانێکدا بکەیت، کە جیاوازی لە بڕیارەکانیاندا هەبێت:

1. بیانخەرە سەر رێڕەوی پەی بردن بە چارەسەرکردنی کێشەکە.
2. چاوەڕێی بڕیاری جۆراوجۆر و نائاسایی بکە لە بیروڕا و هەڵسوکەوتیاندا.
3. دەستور و یاسای سادەیان بۆ دیاری بکە.

ئەگەر تۆ لە دەوری کەسێکدا بیت کە زیاتر نەریتی بێت:

1. باسی بیرو بۆچوونی رابردوو مەکە.
2. چاوەڕێی هەڵسوکەوتی چاوەڕێکراوی لێبکە بەدوای هێڵە بنەڕەتیەکاندا.
3. بگەڕێ بەدوای ئەوەدا ئەگەر بتەوێ دەستور ویاسا بدۆزیتەوە و چۆن شتەکە بە رێکی کراوە.



فرەخوازی بەرز



فرەخواز ـ تا ئاستی گرنگیدان



فرەخواز

کوتومت

ئێمە لەگەڵ ئەو هێڵانەی دڵەڕاوکێیەدا لەدایك نەبووین، ئەگەر مەبەستمان بێت دەتوانین ئەو هێڵانە لەسەر ناوچەوانی خۆمان بسڕینەوە.

رۆژێکیان لەگەڵ هاوسەرەکەم چووین بۆ زەماوەند، ژنێك هاتەلامان و وتی: ئەوەی سێ ساڵ لەوەبەر پێتوتم، کردم و توانیم هێڵەکانی دڵەڕاوکێ لەسەر روخساری خۆم بسڕمەوە.

منیش وتم: بە تەواوی چیم پێوتیت؟

لە وەڵامدا وتی: (تەنیا جارێ مامەڵە لەگەڵ شتەکان بکە).

بەو شێوە سادەوساکارە، ئەو هێڵانەی نێوان برۆکان لە ئەنجامی دڵەڕاوکێوە پەیدادەبن. کەواتە لەوەزیاتر بەدوای شتەکاندا مەچۆرەوە، واتە (دەبڵ چەیك). کاتێ کە ئۆتۆمبیلەت دادەخەیت، ئیدی بە دڵنیاییەوە کلیلەکە بگرە بە دەستەوە، هەروەها کاتێ دەرگاکە دادەخەیت بە ئاگاییەوە کلیلەکە بخە ناو جزدانەکەتەوە و یاخود بە هۆشیاریەوە بیخە ناو گیرفانتەوە و ئیدی بەدوایدا مەچۆرەوە.

ئەگەر تێبینی بکەین کە هێڵەکانی دڵەڕاوکێ لە نێوانی برۆکانی هەندێ کەسدا دەردەکەون، هەروەها ئێمە دەزانین کە ئەو کەسانە دەروونێکی پاکیان هەیە، کەچی

زۆرجار هەراوهۆریا دروستدەکەن و بچوکترین شتیان وەك خۆیان دەوێ کە بکرێت...و حەزدەکەن خۆیان بە شتەکاندا بچنەوە و دڵنیابن لە راستی جۆری کارەکە.

چی دەکەیت لەگەڵ کەسێکدا کە کوتومت بێت ؟

1. دڵشادبە بەوەی کە ئەوە ئەوانن لەجیاتی تۆ، تۆ هەرسێکی باشت هەیە و ئەوانیش چاودێریەکی زۆر دەکەن.
2. هەموو شتێك وەك ئەوەی ئەوان دەیڵێن، ئاوای بکە، ئەگەر بۆ کوڵاندنی هێلکە سێ خولەکی پێویست بوو، نەکەی تۆ دوو خولەك و چلوپێنج چرکە بیکولێنی. هەروەها ئەگەر داوای یەك ئینجیان کرد لە پەراوێزی نووسیندا، بیدە دەستی خۆیان تا بیکەن، ئەوەش هەرزانترین و باشترین رێگەیە کە شادمانیان بکەیت.
3. بیریان بخەرەوە، کە تۆ دوای بۆچوون و بیرەکانی ئەوان کەوتویت، هەرچەند ئەوە وەك لێدان وایە، (بەڵام چاوەڕێی ئەوەیان لێمەکە کە واتێبگەن).

ئەگەر تۆ لەدەوری کەسانێکدا بیت کە هێڵەکانی دڵەڕاوکێیان نەبێت:

1. دەتوانیت زۆر ئاسایی بیت.
2. چاوەڕێی ئەوەبکە کە ئەو کەسە زیاتر گونجاو بێت.
3. بیرت نەچێت، کە تۆ دەبێ هێشتا بۆ تایبەتمەندیەکانی تر بگەڕێیت.



پابەندی وردەکاری

وردەکاریخواز

(بینجامین فرانکلین) لە ژیاننامەکەیدا باسی ئەوە دەکات، کە تایبەتمەندێتی وردەکاریخواز زیاتر کێشەی بۆ دەسازاند. ئەو شتە گەورانەی، کە لەوانەیە ئەو لە هەنگاوێکی فراواندا وەریگرێت، بەڵام وردەکاریەکەی ناخۆشبوو.

وەك بەهەڵە دانانی شتێك لە شوێنێکی تردا، هەموو رۆژەکەی لێتێکدەدات.

جیاکەرەوەی سروشتی بۆ وردەکاریخواز ئەو دوو ئێسکە بچوکەیە لە بەشی ژێرەوەی ناوچەوان و لەسەر بەشی ناوەوەی برۆکان، ئەم دەرکەوتنی ئێسکە لەژێر پێست و هەر لایەکی هێڵی دڵەڕاوکێ، لەوانەیە بە قەوارەی دەنکە فاسۆلیایەك یان گەورەتربێت.

کەس بەو نیشانانەوە لەدایك نەبووە، قەوارەکەشی بەگوێرەی رێژەی وردەکاریخوازیی کەسەکەوە دەردەکەوێت و تا زۆرتر بێت، ئەویش گەورەتر دەردەکەوێت.

وردەکاری گرنگە، هەرچۆن بەشێوەیەکی پەژاراوی چەند چرکەیەك دوای تەقینەوەو ناردنی ڕۆکێتێکی ئاسمانی دەردەکەوێت، چاوبەست لە گرنگیدان بە وردەکاری بەشێوەیەکی ڕاست، وەك بەشێکی بچوکی وێنەیەکی گەورە وایە.

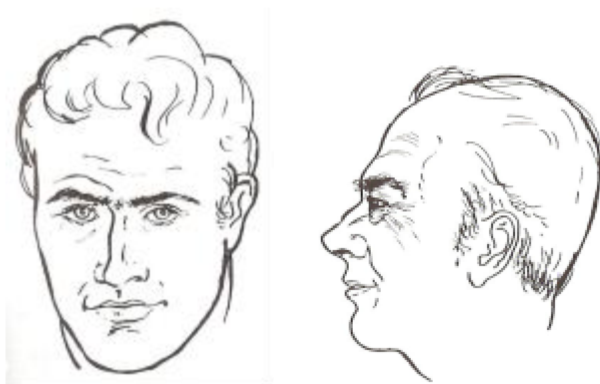
مەهێڵە شتی بچوك سەغڵەتت بکات، یان (گۆڵت لێبکات).

چی دەکەیت لە دەوری کەسێکدا
کە وردەکاریخواز بێت؟

1. چاودێری وردترین شت بکە، کە پەیوەندی بەوانەوە هەیە. ئەوە بچوکترین کارە، کە شادمانیان بکەیت. ئەگەر ویستیان دوگمەیەکیان بۆ دادوریت، بە رێکی بۆیان بکەو تێبینیەکی بچوك بخە گیرفانیانەوە (من شادمانم کە تۆم هەیە و دوگمەت بۆ دادەدوورم).
2. خۆت دووربگرە لە کێشەی وردەکاریەکانیان، کە پەیوەندی بە تۆوە نیە، ئەگینا لێت رادەپەڕن و بە تورەییەوە پێتدەڵێن: کە چۆن بیت لە داهاتوودا. ئەگەر بەلوعەیەك لیکی هەبوو، سەغڵەتیان مەکە و بەلوعەچیەك بانگکە و پارەی چاکردنەکەشی لەسەر حسابی ئەوان بدە.
3. خۆشحاڵبە بەوەی کە ئەوە ئەوانن لەجیاتی تۆ، چونکە تۆ دەتوانی شتی بچوك بە شێوەی فراوانتر وەرگریت.

چۆن مامەڵە لەگەڵ کەسێکدا دەکەیت کە روویەکی نەرم و رەوانی هەیە ؟

بە پێی هێماکانی وردەکاریخوازی ئەم تایبەتمەندیەی بەسەردا ناچەسپێ، بەڵام تایبەتمەندی تری هەیە، کە دەبێ رەچاوکرێن.



پەیڕەوخوازی

کاتێ لە بەندیخانەی (سان کوانتین) توێژینەوەم دەکرت، زۆر ئاسایی بوو، کە بزانی چەند پیاوی جیاوازی لێیە_ ئەوانەی لە خانوی گەورەدا بوون، زیاتر لەسەر پەیرەوخوازی دەژیان. چەند سالێك ئەو کەسانە هەمان شتیان دەکرد و لە هەمان کاتدا و هەمان جۆر خواردنیان لە رۆژە تایبەت و دیاریکراوەکاندا لەدەوری هەمان شوێنی بەشکراوی قاپەکان دەخوارد .

بەشێوەیەکی تەکنیکی پەیرەوخوازی لەلایەن (پلازیا)وە لەسەرو مەدارەوە بە پەراوێزێك دیاریکراوە.

لەبەشی خوارەوەی ناوچەوان لێوارێك هەیە، ئەم گۆپگە ئێسکە لەسەر برۆکان و لە بارودۆخێکی تایبەتدا لەسەر ئەو لێوارە بەئاشکرا درێژدەبێتەوە بۆ بەشی خوارەوەی ناوچەوان. گەر لەبارەی کەسێتی ناسیەوە لێیبدوێین، ئەوە دەبێ بلێین: چۆن تایبەتمەندیەك لەجیاتی چ تایبەتمەندیەك.

کەسانی پەیرەوخواز شتێکی تایبەت، بە ڕێگەیەکی تایبەت و بە ئامێرە تایبەتەکانی دەکات، ئیدی خوا یارمەتیت بدات ئەگەر بێت و ئەو پەیڕەویەت پێناخۆش بێت.

ژنانی پەیڕەوخوازی بەرز، دەزانن کەی پیاوەکانیان کاتی جووتبوونیانە، بەرلەوە دەزانێ، کە شەممان بۆ شەوی یەك شەممە ناتوانێ درەنگ بنوێت، ئەوە نیشانەیەکی بچوکە کە فێری بوون. لە بەراوردا لەگەڵ ژناندا، بەزۆری پیاوان پەیڕەوخوازن... بەڵام ژنانیش دەتوانن بەو شێوەیە بن.

چی دەکەیت کاتێ زانیت کەسێک

بە شێوەیەکی توند پەیڕەوخوازە؟

1. چواردە ڕۆژ پێش ئەوەی کارێك بکەیت، کەسانی پەیڕەوخوازی لێ ئاگادار بکەرەوە، تا ئەو بتوانێ بەپێی سیستمی خۆی کاری لەسەر بکات.
2. گۆرەویەکانی تاکەوتاك نەبێت و لە شوێنی تایبەتدا دانرابێت، هەروەها هانی منداڵان بدە کە شتومەکی یاریکردن لەو ناوەدا کۆبکەنەوەو لەبەر پێدا نەبێت.
3. ئەو شتانەی، کە دەتەوێ لە هۆڵەکەدا ڕێکخستنەکانی بگۆڕیت، دەبێ زووتر و زیاتر دڵنیایان بکەیتەوە بەر لە بڕیاری گۆڕینەکەت، ئەمەش میهرەبانیە لەلایەن ئەوانەوە.

تێبینی:

ئەو خاڵانەی سەرەوە پێویست ناکات، ئەگەر تۆ لە دەوری کەسێك بیت کە ئەو تایبەتمەندیەی کەمتربێت.

سێیەم:

تایبەتمەندیەکانی ناوچەی دەم



کەم دوویی- وشە و کات یان شتەکان بە فیڕۆ نادات   بەخشندەیی



ئۆتۆماتیکی دەدوێت

بەخشندەیی و کەمدویی

کەمدویی، لێوی بەخشندە نیشانەی بەخشندەیی میزاژە، بەڵام تەنیا زۆر بە کەمی دەدوێت، چونگە تایبەتمەندێتی تر هەیە، وەك کەللە رەقی و چاوچنۆکی، کە رێگری لەو کەسە دەکات بۆ دەربڕینی ئەوەی پێیەتی. لەگەڵ ئەوەشدا لێوی پڕ سروشتی لێهەڵڕژانی دەدرێتە پاڵ. ئەو ژنە لێو تەنکە نوقاوە زۆر جار بە قەڵەمی لێو سورکردنەکەی لێوی خۆی وا لێدەکات، کە زیاتر سەرنج راکێشەر بێت.

وەکو هەموو تایبەتمەندیەکانی تر، خاوەنی ئەم جۆرە تایبەتمەندیەش باش و خراپی نیە، جگە لەوەی، کە خۆی چۆن پێ رابەرایەتی دەکات. بەخشندەیی توانایەکی چاکە، وەك برینپێچ و خزمەتگوزاریی گشتی، هەروەها وەك بەڕێوەبەری پارە و فرمانبەری قەرزوقۆڵە، کە نابێت بەخشندەبن، تا بە تەواوەتی لە هەموو لایەنەکان دڵنیادەبن. توێژینەوەی نوێ بە ئەنجامی ئەوە گەیشتووە، کە سەرکەوتوترین بەڕێوەبەر و فرمانبەر، ئەوانەن کە لێوێکی بچوکی نوقاویان هەیە و چاوەکانیان لە یەکەوە نزیکن.

ئێمە تێبینی ئەوە دەکەین، کە ئەوانەی لێوی کەمدوییان هەیە، زیاتر کەمدون، وەك رۆژئاوایی، کە راستەوخۆ خاڵی مەبەست دەردەبڕنن و هێما و نیشانەکان و کات و شتەکان بە فیڕۆ نادەن، ئەوانەش زۆرجار لەلایەن لێو ئەستورەکانەوە بە هەڵە دەخوێنرێنەوە، وەك ئەوەی لە دادگادا بێ، یان زۆر پەلەی بێت. چونکە ئەوانە خۆیان رانەهاتوون بە خێرایی بدوێن.

چی دەکەیت لە دەوری ئەوانەی مەیلی بەخشندەییان هەیە ؟

1. چاوەڕێی درێژەدان بکە لە گفتوگۆ و چالاکیەکانیاندا.
2. ئەوەش بزانە، کە زۆر سەربەستن لە داواکاریەکانیاندا.
3. زیاتر هەست بە سەربەستی بکە لە داواکردنی یارمەتی و پیاوەتیدا.

چی دەکەیت کاتێ تۆ

لەگەڵ کەسێکی لێو نوقاوی کەمدوودا بیت؟

1. سەغڵەتیان مەکە بە زۆربلێیی.
2. پەست مەبە بە کورت بڕی و بێدەنگیان.
3. پێشبینی چالاکی و کورت و پوختی بکە.

گەشبینی و رەشبینی



رەشبینی، گۆشەکانی
دەمی بۆ خوارەوەیە



گەشبینی

تایبەتمەندیەکانی گەشبینی و رەشبینی لە زۆر کۆنەوە و بە ئاسانی لەسەر روخساری ئەکتەرانی شانۆیی یۆنانیە کۆنەکان دەبینرا.

نیشانەی شادمانی، لێو و دەمێکی کۆمیدیە و گۆشەکانی دەم بۆ سەرەوەیە، نیشانەی پەژارە و تراجیدی، لێو و دەمێکە کە گۆشەکانی بۆ بەرەوخوارە.

دەمان نهێنیەکانی دەروون ئاشکرا دەکەن، ئەگەر بە گشتی بیرمان تاریك و پەست بێت، ئەوە زوخاو و ئازار دەردەبڕین، هەرچۆن (ئەبراهام لینکۆڵن) جارێکیان وتی (خوا گیان روخساری پێبەخشیوین، بەڵام خۆمان دەمان دروست دەکەین). بیری خەڵکی چۆن دەبێتە نیشانەی دەمێکی ناجۆر، بۆ ئەوەی جوان دەرکەوێت، کاتێ کە وێنەیەك دەگرین پێدەکەنین.

لە سەردانێکماندا بۆ (کارگەی کۆداك) لە رۆچستەری نیورك، ئەوەی میوانداری دەکردین، لەکاتی وێنەگرتندا وتی (لەوە دەچن کە تازە موچەکانتان زیادی کردبێ).

ئێمە دەزانین لە توێکاریدا هەندێ لە ماسولکەکانی روخسار کاری زەردەخەنە جێبەجێ دەکات، وەك لە کرژ بوون، بەڵام سروشتی مرۆڤ زیاتر لەوە دەچێت، کە ئاسانتر بێت بەلایەوە رەشبین بێت، وەك لەوەی گەشبین بێت. چونکە ئێمە ناتوانین رەشبینی بنیات بنێین، بەڵو تەنیا دەتوانین گەشبینی دروست بکەین، کەواتە بۆیە زۆر هۆو هۆکار جەخت لەسەر گەشبینی دەکاتەوە، ئەمانەی لای خوارەوە هەندێ بابەتی سەلمێنراوە لەو بوارەدا، دوای باوەڕی یانەی گەشبینان بکەوە، تەنیا بیر لە باشترین بکەرەوە، کار تەنیا بۆ باشترین بکە، چاوەڕێی باشترین بکە، هەمیشە روویەکی گەشاوەت هەبێت و هەر زیندەوەرێکت بینی زەردەخەنەیەك بدە بە روویا.

چی دەکەیت ئەگەر تۆ لە دەوری ڕەشبینێکدا بیت؟

1. چاوەڕێی ڕەشبینی بکە، هاوبەشییان نەکەیت لە خەونەکانتدا، چونکە بێ هیوای دەدەن بە رووتا.
2. وەك گەشبینێکی بنیاتنەرانە بدوێ، بۆ ئەوەی پارێزگاری لە ورەی بەرزی خۆت بکەیت، هێما و نیشانەی هەندێ شتی سوکەڵە بکە.
3. هەتا بۆت دەکرێ زوو خۆتی لێدەربازکە و گەشبینێ بدۆزەرەوە تا هاوەڵی بکەیت.

چی دەکەیت لە دەوری گەشبینێکدا؟

1. شادمانبە بەوەی کە لەگەڵ کەسێکدای دەتوانیت خۆش بیگوزەرێنن پێکەوە.
2. دەتوانی هاوبەشیان بکەیت لە هەواڵ و زانیاریەکاندا، بێ ئەوەی لە بەرامبەریدا بەتانیەکی تەڕ بدەن بە رووتا.
3. بانگیان بکە بۆ ئاهەنگەکانت و ئەگەر کاریشت پێدان، گرنگی زیاتر و پیاوەتی زیاتریان لەگەڵ بکە.



هەڵەشە نیە، بیردەکاتەوە
بەرلەوەی بدوێت.



هەڵەشەیە، دەدوێت
بەرلەوەی بیربکاتەوە



هەڵەشەیی کەم



هەڵەشەیی زۆر

هەڵەشەیی

ئەگەر لەلاوە بڕوانینە دەمی خەڵکانی هەڵەشە، دەبینین، کە زیاتر دەرپەڕیوە بۆ دەرەوە لەبەراوردا لەگەڵ کەسانی تردا.

هەروەك تایبەتمەندیەکانی تری مرۆڤ، ئەم تایبەتمەندیەش باش و خراپی نیە و بەگوێرەی رابەرایەتی بەکارهێنان نەبێت.

ئەگەر بە باشی خرایەگەڕ، ئەوە بەهرەی قسەکردن جوڵەی بە پەلە دەبەخشێت، (کە بەتایبەتی لە وەرزشدا گرنگە، بۆ یاری تۆپی سەبەتە). لە جیاوازیدا ئەو کەسەی دەم یان لێوێکی بچوکی لەو بەشەی روخساردا دەرپەڕیوەتە دەرەوە، ئەوە زیاتر راوێژکارە و لەسەرخۆ دەدوێ و بیردەکاتەوە.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێکی هەڵەشەدا؟

1. چاوەڕێی قسەکردنی زۆر بکە.
2. چاوەڕێی جوڵەی بە پەلە بکە، بەتایبەتی لە شوێنی جەنجاڵدا.
3. لە دەوروبەری شتە مەترسیدارەکان ئاگادارییان بکەرەوە.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێک کە زۆرتر لەسەرخۆ و راوێژکارە؟

1. سروشتی کەم دوویان بە هەڵە لێکمەدەرەوە، بە واتای ئەوەی گوایە ئەوان خۆشییان لێت نایە، یان خۆشحاڵ نین کە لەگەڵ تۆدان.
2. چاوەڕێی ئەوە بکە، کە زیاتر وێنەیان بکێشی لەجیاتی وتووێژکردن.



دەربڕینی زارەکی

ژنان بە گشتی حەزیان لە هێڵەکانی سەر روخسارە، هەموو هێڵەکان خراپ نین، لە راستیدا زووربەی ئەوانە نیشانەی لایەنی باشی کەسایەتیە.(ئەمە کاتێ بە پێی زانستی کەسێتیناسی بدوێین).

تەنیا هەندێ هێڵی سەر روخسار نیشانەی ناپەسەندیە، وەکو هێڵەکانی دڵەڕاوکێ، کە لە نێوانی برۆکاندا بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە دەکشێن. هەروەها هێمای کلکە وتەی نازونوزکردن و بە هیچ رازی نەبوون.

ئەگەر ئەو هێلانەت هەبێ کە لە کۆتایی لوتەوە شۆڕدەبێتەوە بۆ گۆشەکانی دەم، ئەوە نیشانەی کارامەییە لە دەربڕینی زارەکیدا، دەتوانیت هەر شتێك بڵێیت، کە خۆت

مەبەستت بێ و خەڵکیش لە یادیان نەچێت، هەروەها لەوانەیە هەفتەك دواتر ئەو وتەیەی تۆ بە بەڵگە بهێننەوە.

ئێمە زۆرجار ئەم هێلانە بەدیدەکەین، بەتایبەتی لەسەر روخساری پارێزەرەکان، ئەکتەرەکان، وانەبێژ و مامۆستاکان و ئەو کەسانەی کە شتێك دەڵێن بە پەرۆشەوە...وەکو کاتی باش، هەستێکی قووڵ.

بڕوانە ئاوێنە و شتێك بڵێ، کە بەڕاستی مەبەستت بێت، ئەوە بە دڵنیاییەوە سەرەتای سەرهەڵدانی ئەو هێلانە بەدیدەکەیت.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێک، کە دەربڕینی زارەکی بەرزی هەبێت؟

1. چاوەڕێی ئەوە بکە لەو کەسە، کە ئەوەی دەیڵێت مەبەستی بێت.
2. چاوەڕێ بکە، کە زیاتر پێ سەلمێنەربێت.
3. با کەسانی ترت بۆ بسەلمێنن.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێک کە ئەم کاراکتەرەی کەم بێت؟

1. کەمتر چاوەڕێی دەربڕینی لێبکە.
2. ئەگەر ویستیان بە قووڵی شت دەربڕن، ئەوا تۆزێ زیاتر ماوەیان بدە.
3. ئەوەشت لە یادبێت، کە ئەوان ئەگەر بیانەوێ دەتوانن ئاستی ئەوە بەرزبکەنەوە.



شانازی بەخۆوەکردن

هەندێ کەس کارامەن لە خۆدەرخستنی خۆیان و یارمەتی کەسانی تریش کە بە باشترین شێوە دەرکەون، (برووك شایەڵدس) لەو جۆرە کەسانەیە.

ئەگەر بڕوانینە ئەو کەسانەی خەریکی کاری مۆدڵ و ئارایشتکردنن، راستەوخۆ تێبینی ئەوە دەکەین، کە ماوەی نێوان لوت و دەمیان کورتە، ئەوەش نیشانەیەکی سروشتی و هێمای شانازیکردن بەخۆوە دەگەیەنێت. ئەو کەسانەی بەم شێوەیەن دەزانن چۆن بنوێنن، بۆیە چاکتر وایە، کە چووی بۆ بازاڕ، کەسێکی وا ببە لەگەڵ خۆتا، تا جلوبەرگ و زێڕ و کەرەسەی ئارایشتت بۆ هەڵبژێرێ، یان شێوازی قژبڕینت بۆ دیاری بکات.

ئەگەر مامەڵە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت

کە بەو شێوەیە بێت:

1. ئامۆژگاریەکانی بنرخێنە، بەتایبەتی لەسەر دەرکەوتنی کەسایەتی.
2. چاوەڕێی ئەوەیان لێبکە، کە ماوەی خۆگۆڕینیان زیاتر بخایەنێ.
3. ئەوە بزانە ئەگەر تۆ پارچە پۆشاکێکیان بە دیاری پێشکەش بکەیت، لەوانەیە لەبەری نەکەن، مەگەر زۆر بەهادارتر و دەگمەن تربێت لەوانەی، کە خۆیان هەیانە.

تێبینیەکی تایبەت: بەرامبەر ئەوەی کە لە نیشانەی شانازی بەخۆوەکردنەوە دروست بووە، تەواو جیاوازە لە جۆرەکانی تایبەتمەندیەکانی تر... وەك چۆن چاوقاوەیی جیاوازە لە چاوشین، ئەم جیاوازیەش لە جۆرایەتیدایە نەك پلەوپایە.

ئەگەر ئەو ماوەیەی نێوان لوت و دەم بە شێوەیەکی نائاسایی گەورە و پان بێت، ئەوە نیشانەی تایبەتمەندیەکی ترە، کە پێیدەوترێ قسە نەستەقی.



قسە نەستەق

نمونەی قسە نەستەقی، ئەگەر رێکەوتی ئەو یانەو شوێنی ئاهەنگ گێڕانی وەك (جۆرج یەرنس)مان کردبێت و قسە قۆشمە و گاڵتەکانیمان بێتەوە یاد، کاتێ لەبارەی ئەوە دەدوا، کە کچێکی زۆر لە خۆی لاوتری دەبردە دەرەوە و دەیووت ژن نیە لە تەمەنی مندا. خاوەنی قسەی نەستەق، رێبازی دەرخستنی هێندایەتی و پوختایەتی بە شێوەی گاڵتەبازی هەیە، ئەوانە دەتوانن قسەی گاڵتە و کرداری گاڵتەبازی بە شێوەیەك بڵێن و بکەن، کە خەڵکانی تر توانای ئەوەیان نیە.

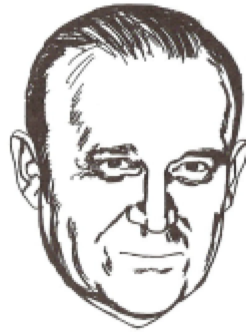
لە مامەڵەدا لەگەڵ کەسێکی قسە نەستەقدا:

1. چاوەڕێی وتەی کورت و پوخت بکە.
2. هانی ئەوەیان بدە، تا بۆ گروپ و کۆمەڵ قسە بکەن.
3. بیرت بێ، ئەگەر رێزیان لێنەگیرێ زۆر سەرنج راکێش نابن، رێزیان لێبگرە لەبارەی ئەو چالاکیانەی دەیکەن.

لاساریی







لاساریی نزم // لاساریی ــ هەڵچوونی بەرهەڵەستی // بەرز

ئەو چەناگەیەی کە لەشێوەدا لە پیتی (V) ی ئینگلیزی دەچێت، یان (شێوەی باڵی کراوەی باڵندەی تێدا دەبینرێـت) زیاتر نیشانەیەکی بەرهەڵستی ئۆتۆماتیکیە، ئەم تایبەتمەندیەش لەوانەیە باشترین بەڵگەبێت بۆ ئەوەی کە دەڵێین: مرۆڤ باش و خراپی

نیە، جگە لەوەی کە خۆی دەیەوێت رابەرایەتی بکات و ئەو دوو سیفەتە بخاتە گەڕ و زەبری ئەو کاراکتەرە دەردەخات.

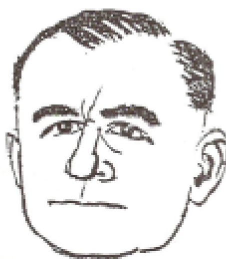
هەرچۆن کەسێکی (تلیاك کێش) مادەی سڕکەر و بێهۆشی بەکاردێنێ و لە ئەنجامیشدا دەبێتە هۆی تێکدانی ژیان و پەیوەندیەکانی تری، بەتایبەتی پەیوەندی خێزانی.

کەواتە چی دەکەیت لە دەوری کەسێکی لاساریی چەناگە شێوە (V) دا ؟

1. وشە تەلیسماویەکەت بیرنەچێت، ئەوەش کە وشەی (تکایە)یە.
2. دەنگت بەرز مەکەرەوە و وەك وەستا و بەرپرس مەدوێ، ئەگینا بەرگریەکی ناجۆر بەرپادەکەیت.
3. لە یەکەم جاردا، کە شتێك دێتە پێشەوە چاوەڕێی وشەی (نەء) بکە.

لە لایەکی ترەوە ئەگەر تۆ لە دەوری کەسێک بیت، کە چەناگەی زیاتر پان بێت:

1. چاوەڕێی گونجاندنی زیاتر بکە، چونکە مامەڵە لەگەڵ کەسێکی گوێڕایەڵدا دەکەیت.
2. ئەوەش بزانە، کە مامەڵە لەگەڵ ئەو کەسەدا ئاسانترە.
3. دەتوانی زۆر دڵنیابیت، هەروەها پێویست ناکات زۆر ئاگاداری نەبرەی دەنگت، یان جۆری قسەکردن بیت.



شەڕەنگێزی

میزاژی شەڕانی لە چەناگەوە دەردەکەوێت، ئەویش کە پان و تەختە، ئەو کەسانەی کە یاری بۆکسێن دەکەن بە دەگمەن تیاندایە چەناگەی بچوك و لاوازبێت

وشەی (pugnacity) و وشەی (pugilist) لە هەمان رەگی لاتینیەوە هاتووە و (pugnus) بە مانای بۆکس یان مشتەکۆڵە دێت.

بەجیا لە تایبەتمەندیەکانی تر، کەسی شەڕانی کە دەستدەکات بە شەڕ، وازی لێناهێنێ تا تەواوی نەکات.

(یونستن چەرچڵ) بە چاو و بە قسە، نمونەیەکی باشە بۆ ئەم نیشانەیە، هەروەك وتی: (رۆچوونی بسمارك)، کەواتە کەسی شەڕانی، هەر کە دووچاربوو، پێشوازی لە شەڕێکی باش دەکات. رەگەزی مرۆڤ، خۆشبەختانە هەندێ دەروازەی لەبەر دەمدا والآیە بۆ چوونە ناو ئەم تایبەتمەندیەوە، لەوانەش: یاری بۆکسێن، هونەری جەنگ و پەیوەندیە

وەرزشیەکانی تر. کەواتە ئەو کەسانەی تایبەتمەندی شەڕەنگێزیان هەیە، دەتوانن بێ ئەوەی شەڕ بەرپاکەن، حەزی خۆیان بهێننەدی.

ئەگەر تۆ کەسێکی شەڕانی بیت:

1. بزانە چۆن بەرگری لە خۆت دەکەیت، نەبا توشی دەماقاڵەیەك بیت.
2. پەیوەندی بکە بە بەشێکی وەرزشەوە.
3. خۆت شەڕ هەڵمەگیرسێنە.

کاتێ تۆ لە دەوری کەسێک بیت
کە ئەم تایبەتمەندیەی هەبێت:

1. خۆت لە هاندانیان بپارێزە، بەتایبەتی هاندانی جەستەیی.
2. ئەوەت بیربێت، کە ئەوان چێژ لە شەڕکردن وەردەگرن.
3. ئەگەر هەلێکت بۆ رەخسا، رابەرییان بکە بۆ ئەوەی پەیوەندی بکەن بە یانەیەکی وەرزشەوە.

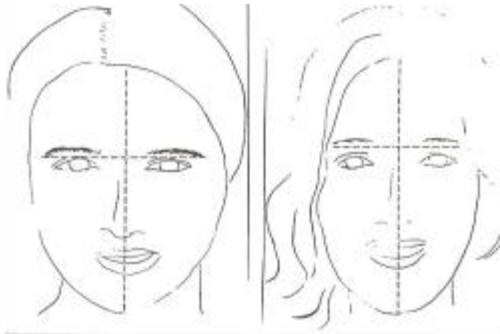
تێبینی:

ئەوانەش، کە کەمتر ئەم تایبەتمەندیەیان هەیە، ئەو خاڵانەی سەرەوە نایانگرێتەوە.

چوارەم:

تایبەتمەندیەکانی روخسار

بڕوابەخۆبوونی زگماکی



بڕوا بە خۆبوونی نزم   بڕوا بەخۆبوونی بەرز

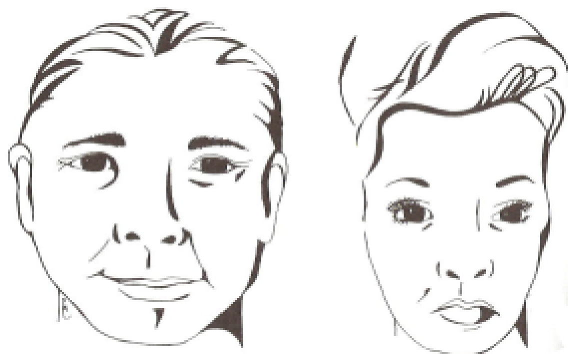


بڕوابەخۆبوونی نزم بە ئاسانی بڕوای وندەکات

بڕوابەخۆبوونی نزم خۆی بە کورتی دەبینێ

بڕوابەخۆبوون مێو هەڵناواسێ

بڕوابەخۆبوونی زگماکی بەو پانتاییە ڕێژەییەی روخسار نیشانە دەکرێ، کە دەکەوێتە خوارەوەی ناوچەوانەوە.



بیر لە کەسێك بکەرەوە کە دەیناسیت، بە تایبەتی ئەوانەی روخسارێکی پانیان هەیە، لەگەڵ بڕوابەخۆبوونێکی سروشتی و حەزی بەرپرسیارێتی لە ژنخوازی و شەراکەتی ئیشوکاردا. ئەو جۆرە کەسانەی ئەم تایبەتمەندیەیان هەیە بە شێوەیەکی ئاسایی بڕیاری بنەڕەتی و کۆتایی دەردەکەن. ئەمەش لەوەوە نیە کە گوایە ئەو کەسە بەتوانا و شارەزایە...نەء، بەڵکو ئەوانە واهەست دەکەن، کە خۆیان بەو شێوەیەن.

لە بەراوردا ئەوانە وەك سەگی (بولڈۆگ..کە سەگێکی دەم و لمۆز زلی ناشرینە) و سەگی (کۆلایە..کە سەگێکی جوان و تیسکن و روخسار درێژکۆلە)ن.

هەرچەند (کۆلایە) سەگێکی جوان و زیرەکە، بەڵام کاتێ، کە (بولڈۆگ) کەوتە جوڵە بەرەو شوێنی روودانی کارەساتەکە، ئیتر کەس ناپرسێ..کێ بەرپرسە..

نیشانەی تەواو بۆ ئەم تایبەتمەندیە ئەو پانتاییەی ناوچەوانە، کە کەوتۆتە نێوان برۆکانەوە. ئەمەش نەبەئینجە و نەبەپاوەند، بەڵکو بە ڕێژەی قەوارەکەیەتی، دووبارە قەوارەی سەگەکە نیە لە شەڕکردندا، بەڵکو ڕێژەی شەڕکردنە لە سەگەکەدا.

لە لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکاندا، کە باس لە جەنگی جیهانی دووەم دەکات، سەربازە جەنگاوەرەکان، کە بریندار دەبوون، ئەوە دۆزرایەوە، کە شوێنی سروشتی بۆ خانەکانی خۆپەسەندی لە چەورایەکانی گوێکاندان، لەبەردەم پێشەوەی دەماغ، کاتێ ئەو سەربازانە لێدەدران و لەوێ بریندار دەبوون، هەروەها گیانی خۆپەسەندیشیان لەناودەچوو.

ئەمەش لە کتێبەکەی (وارد هەڵستید) بەناوی (مێشك و دەزگای زانیاری) ساڵی 1952 روونکراوەتەوە.

بەهەرحاڵ، لە کۆمەڵگای ئەمڕۆدا وشەی (شانازی) زیاتر هەوری ڕەشبینی و خۆپەرستی داپۆشیوە، لە زانستی کەسێتیدا بە بڕوابەخۆبوونی زگماکی بەکاردێت .

مەزنترین شتێك لەبارەی سروشتی مرۆڤ ئەوەیە، کە دەتوانێ ئەو بەشە مێشکە بەئاگایە بەجۆرێك رابەرایەتی بکات، کە خۆی دەیخوازێت، هەرچۆن جوڵەی باڵەکان رابەری دەکەین. ئەوەش نەك تەنیا وەك جۆری رابەرایەتی کردن.

بڕوابەخۆبوونی زگماکی دەتوانرێ بەهێز و گەورە بکرێت، یان بە تێپەڕبوونی ماوەیەکی دیاریکراو بگۆڕدرێت.

کەسێکی روخسار تەسك، کە سروشتی خۆی بە کەم دەزانێ، دەتوانرێ فێرکرێت کە بڕوابەخۆبوونی بیناکاتەوە و تەنانەت چێژ لە قسەکردن و کۆنترۆڵکردنیش وەرگرێت. زۆر کەس وافێرکراوە، کە کەمتر بڕوایان بەخۆیان بێت و زیاتر دەستیان بەسەرا بگیرێت، هەروەها لەلایەن کەسانی ترەوە رابەری دەکرێن..وەکو ئاهەنگێڕان.

ئەو ژنانەی ئەم تایبەتمەندیەیان هەیە، دەتوانن فێربن کە دەرپێ لەبەرنەکەن، بەلآم لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانن توانایان بەکاربێنن و مێردەکانیان وا دروستبکەن کە کەمتر بڕوایان بەخۆیان هەبێت، هەروەها دەتوانن فێری ئەوەبن، کە بە سەربەستی سەرۆکاری پڕۆژەکانی خۆیان بکەن.

(یونستن چەرچڵ) نمونەیەکی مەزنە بۆ پیاوی روخسار پان، کە بڕوابەخۆبوونی خۆی بەکارهێنا بۆ نەبەزین و ئازایەتیشی بۆ گیانکردنەوە بە بەری میللەتدا لە کاتی تێشکانی جەنگدا.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێک
کە بڕوابەخۆبوونی بەرزبێت؟

1. باسی مەرجە گەورەکان بکە، بۆ نمونە بلێ: کاتێ کە ئێمە لەم خانووەداین، رات چیە بە دانانی حەوزێکی مەلە؟ .
2. گشتگیربە، ئەرکی ماڵەوەت جێبەجێ کردبێت، بە سوك روانین پێشانی لاواز دەدرێ، تورەبوونیش لە ئەنجامی کەموکوڕیەوەیە.
3. دەست بە کارێ مەکە کە تەواوی نەکەیت، ئەمە منداڵانیش دەگرێتەوە، تەنانەت دووساڵەش، بەدابینکردن، یان بیکە یان مەیکە و باسیشی مەکە،

ئەگینا روخسار پانێك بە شێوەیەکی نائاسایی پشتگوێت دەخات. تەنیا ئەو شتانە بکە کە ئەوان دڵخۆش دەکات.

چی دەکەیت لە دەوری کەسێک کە کەمتر بڕوابەخۆی زگماکە؟

1. دەست خۆشییان لێبکە و باسی ئەو شتانە بکە، کە ئەوان بە باشی کردویانە و تۆ لەبەرچاوت گرتووە. یان تێبینیان بدەرێ لەبارەی ئەو کارانەی، کە تۆ پێیدەزانیت.
2. ئەوەت بیربێت، کە ئەوان حەز بەوە دەکەن هەنگاو بە هەنگاو بەرەوپێش بچن، کەواتە هەموو شتەکان پێکەوە و لەیەك کاتا بەسەریاندا فڕێ مەدە.
3. بیرت بێت، کە ئەوان پێویستیان بە هاندانی بەردەوام هەیە، تا هەستیان زیاتر گەشەبکات بە کەموکوڕیەکانی ناوەوە، بۆ ئەوەی زۆرجار بە خۆیانی بسەلمێنی، کە ئەوان دەتوانن شتێك بکەن، ئیدی وەك کەسانی تر و بەشێوەیەکی بڕوابەخۆبوون دەجولێن، لێرەشدا ئاگاداریان بکەرەوە، کە تۆ دەزانی ئەوان توانای کردنی ئەو کارەیان هەیە.

پارێزگار و بنیاتنەر



پارێزگار



بنیاتنەر

وەك دوكتۆر (ولیام شەڵدن) لە كتێبە كۆنەكەیدا هێمای كردوو بۆ (هەمەجۆرەی پێكهاتەی جەستەی مرۆڤ)، بەگشتی سێ گروپی بنەڕەتی لە پێكهاتەی دروسبوونی مرۆڤدا هەیە...ئەوانەش (ئێندۆمۆرف، میسۆمۆڕف و ئێكتۆمۆرف)ە.

(ئێندۆمۆڕف) یان (وورگن و شلەپەتە) بەشێكی گەورەی هەیە لە توێی ناوەوەی شانەی ئاولەمە (ریشاڵە شانەی هەرسكردن) لە بەراوردا لەگەڵ كەسانی تردا. ئەو كەسانە لە خواردن و میوانداری و هاودەمی مرۆڤدا بێ هاوتان. هەروەها، ئەوانە لەدایك بوون بۆ

خواردن دروستکردن و میوانداری و سیاسەت. رووخۆش و هاودەم خوازن و بە ئارامی هەموو شت دروست دەکەن. تەنانەت لە خۆشەویستیشدا. قینیان لەوەیە شت بەفیڕۆ بچێت، وزە لە دەست نادەن و ئەرکەکانیان یەکدەخەن، تا جێبەجێی بکەن و وزەیەکی بەهێزیان لە هەر شێوەیەکدا هەیە.

(میسۆمۆرف)، یان (چوارپەل قەوی) ئەو کەسانەی، کە ماسولکەیەکی زۆری لە جەستەی خۆیدا بنیات نابێت و بەشێکی بەرزی هەبێت لە شانەکانی ئاولەمە، کە یارمەتی گەشەی ئێسقان و ماسولکەکان دەدات، لە نێوەندی سێ تۆوە بنەڕەتیەکەی جەنین، کە پەرەدەسێنێ بۆ ڕێکخستنی پەیکەر و ماسولکەکان.

خەڵکانێك هەن بینادەکەن، زەوی هەڵدەکۆڵن و شێوەی زەمین دەگۆڕن، ئەوانە کارێك دەکەن و گرنگی دەدەن بە بیناسازی و خەڵکی پڕۆژەیی و سەرقاڵن بە کارو فرمانەکانیانەوە. هەروەها ژنیش دەتوانێ وەك پیاو بەو شێوەیە بێت و بە رادەی ئەو خەڵکانە خێزانەکانیان خۆشبووێت.

)ئێکتۆمۆرف)، یان (باریك و بنێس) ئەوانەی روخسارێکی شێوە سێ گۆشەیی و تاجێکی گەورەیان لەسەر سەریان هەیە، وەکو فەیلەسوفی ناودار (سێر بێرترام رەسڵ). ئەوانە دەگمەنن، رێژەیەکی بەرزیان لە تێشووە دەمارە هەستیەکان هەیە، بیرکەرەوەن و زیاتر بەهۆش بەرەوڕوو دەبنەوە وەك لە جەستە، کاتێ، کە دەیبینیت چاوەڕێی ئەو شتانەی لێدەکەیت.

ئێستا با سەرنجمان بەرەو روخسارە خڕکەلەکان بگەڕێنینەوە، زۆر کات خەڵکانی پارێزگار، بیناساز بنیاتنەریشن.

ئەگەر لە دەوری کەسێکی پارێزگاردا بیت:

1. پرسیاریان لەبارەیماڵەکانیان لێبکە.
2. هەوڵ بدە بانگت بکەن بۆ نانخواردن، هەروەها پرسیاریان لەبارەی باشترین چێشتخانە و شوێنی خواردەمەنی کڕین لێبکە.
3. شادیانکە بە بینینی ئەوەی کە رێنادرێ بە تێکدانی هیچ خواردنێك و ئەوەی بەکاربێت فڕێنادرێت.

ئەگەر تۆ لە دەوری کەسێکی بنیاتنەردا بیت:

1. ئەوەت یادبێت، کە کارەکەی بەر لە هەمووشت دێت. چاوەڕێی ماوەیەك بکە بۆ تەرخانکردنی ماڵەکە.
2. چاوەڕێی گرنگیدانی کەم بکە بۆ پشو یان خواردن، ئەو جۆرە کەسانە دەخۆن بۆ ئەوەی بژین، زیاد لەوەی بژین بۆ ئەوەی بخۆن.
3. نمایشێ لە وتووێژا بەدەست بێنە بە پرسیار لەسەر دەستکەوت و ئیشوکار و نەخشە و چالاکیەکانی.

جیاکەرەوەی جەستەیی



راست/ نزم



چەپ/بەرز



جیاکەرەوەی
جەستەیی نزم



جیاکەرەوەی جەستەیی
نزم/ شێوە ناسکۆڵە

قژ و پێست و شانەی دەمارە هەستیەکان، رەچەڵەکیان پێکەوە بەستراوە، کاتێ مرۆڤێکی نوێ، واتە (ئاولەمە) بەرلەوەی خانە بنەڕەتیەکەی بەش بێت بە شانزە بەشەوە و ببێتە یەك خانە، کە پێهاتەی ئەو سێ توخمەی لێپەیدا دەبێت.

قژ پێکهاتەیەکی ئاساییە و لە توخمە پەیکەریەکانە، بۆ بەراورد، هەندێ لەو کەسانەی دەیانناسین، قژیان وەك قژی منداڵانی کۆرپەیە، بەچەشنی ریشاڵی ئاوریشم. ئەگەر تیایاندا قوڵ ببینەوە، بۆمان دەردەکەوێت، کە ئەوانە زۆرتر هەستیارن لەرووی جەستەیی و سۆزداریشەوە. لە راستیدا ئەوانە وەك پێست ناسکێ هەڵسوکەوت دەکەن و داخوازی وردیان هەیە. وردەکار و داهێنەرن و هاتوچۆی رێکوپێك و هەستیارن و تایبەتمەندیەکانی تریشیان یەکسانە. هەروەها ئەو پیاوانەی کە بەم شێوەیە دروست بوون، زیاتر رەفتاریان جوانە.. ئەکتەری کۆچکردوو (ئەلیك گۆینێس) ئەو شێوەیەی هەبوو.

ئەو کەسانەی داوەکانی قژیان زبر و لولە، زۆرتر چەسپاون، چونکە بەرگەگیری جەستەیی زیاتریان تێدایە و ناسکن، بۆیە هێشتا لە ژیاندان، دەتوانن ئازار بدەن و وەریشیگرن، هەروەها پێویستیان بە تێلنیشانێکی زۆرە تا شتەکە سەرنجیان راکێشێ. (کلارك گایبڵ) لەم شێوەیە بوو، هێشتا دەوربینینە بێ هاوتاکەی لە (لەگەڵ هەوادا رۆشت) هەر لەیاد ماوە.

سەرژمێریەکم لەسەر پێوانەی قژ لە ناو سەد کەسدا کرد، ئەوەم بۆ دەرکەوت، کە زۆربەی ژنان پێست ناسك و سۆزدارتر بوون. هەرچەند ئەوەش هەمیشە وانیە، بەڵکو ژنێکی زۆر هەیە، کە پێچەوانەی ئەوانەن. هەروەها پیاوێکی زۆریش هەیە کە لاینی پاکی سۆزداریان هەیە، ئەوە راسترە کە بڵێین: زۆرجار لە جیاتی (نەء). پیاوی خاوەن ژن بە ئاسایی رەق و توڕەن و لەوانەشە ئەوە بە بێ مەبەستیش دەربڕێت.

لە فەڕەنسیدا دەڵێن: (ژنی سارد نیە، بەڵام مێردی ناقۆڵا هەیە.)

تۆخمەکانی بۆماوەیی قژ و پێست و شانەکانی دەمارە هەستیەکان، بە تەنیا کاریگەرییان هەر لەسەر حەزە سروشتیەکانمان نیە، لەوانەش وەك خواردن و پلەی گەرما و...هتد، بەڵکو هەروەها کاریگەری لەسەر خۆسازدانیشمان هەیە. ئەوانەی لەشولاریان نارێکوپێکە و روخساریان چرچولۆچە، زیاتر بەرگەی ژیان دەگرن و دەمێننەوە، بەلاّم بارودۆخی کەسایەتیەکە زۆری دەوێت تا پەیامەکەی پێدەگات.

هەمیشە ئەوە ئەنجامەکەیە، کە کەسێتی دروستدەکات. خەڵکێکی زۆر هەیە، کە بە گوێرەی ئەم تایبەتمەندیەوە مامناوەندین، ئەوانە لەوانەیە تا رادەیەکی پەسەندکراو بە باشی بگونجێن، واتە لە بارودۆخی ئالۆزو ناجۆردا خۆ دەگونجێنن و بە هۆشیارییەوە ژینگەی خۆیان دەپارێزن.

ئەو کەسانەی قژی نەرم و ئاوریشمی یان زبر و لولیان هەیە.. ئەگەر تۆ بیت دەبێ گۆڕانکاریەکی زۆر بکەیت تا جیاواز دەرکەویت.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێک کە قژی زبر و لول بێت؟

1. بە دەنگی بەرز بدوێ و هێما و نیشانەی گەورەتر پێشان بدە تا دڵنیابیت، کە پەیامەکەت گەیشتووە.
2. چاوەڕێی ئەوەیان لێبکە کە خواردنێکی قورسی ئەو وەرزە بە بڕێکی زۆر بخۆن و هەروەها بەرگی چنراوی رەنگ بریسکەداریان لەبەردا بێت.
3. هەستیان بجولێنە بەرەو سەیران و کارو چالاکی.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێک کە بە ناسکی دروست بووە؟

1. ناسکی بەکاربێنە، وردەکاری و رۆشنبیری و پاکوخاوێنی پیشان بدە.
2. چاوەڕێی چێژی گرانبەهایان لێبکە، چۆنیەتی لە جیاتی چەندێتی بەگەن بکە و بیانبە بۆ شوێنە گرانبەهاکان لەبری خواردنێکی هەرزان.
3. ئەگەر لەگەڵتا توند بوون، ماوەیەکی زیاتریان بدەرێ. ئەوان لە راستیدا سکاڵا لە دەست ئەوە دەکەن، کە ئەگەر پێویست بێ زۆر درێژە بخایەنێ لە گەرماوێکی تایبەتیدا بە بێ ئاوی گەرم یان سارد بمێننەوە.

ڕەق، نەرم، یان لاستیکی



نەرم / ڕاست (نەزمی ئێستای جەستە) ڕەق/ چەپ

لێرەدا ئێمە مامەڵە لەگەڵ تایبەتمەندیەکدا دەکەین، کە دەتوانێت بە خێراییەکی بێ وێنە بگۆڕین.

هەندێ کەس ڕێی بەخۆی داوە، کە لە جەستەدا نەرم بێت و گۆشتی لەشی شلوشێواو بە چەشنی جەلاتین دەربکەوێت. پێکهاتەی ئەوانە بە ئاسانی کاریان تێدەکرێت و ئامادەیە وەك حولحولی و ڕاڕایەك دەربکەوێت، زۆرجار دەنگیان وەك نوزە نوز دەردەکەوێت و هەرچەند کەمێ وزەیان هەیە. بۆ بەرهەڵستی لە بیروبۆچوونەکانی خۆیان دەیکەن بە دەنگەدەنگ، بەڵام ناتوان پێداگرن و سوربن لەسەر بڕیاردان، لێرەوە نیشانەی نەرمیەکەی تێیدا سەرهەڵدەداتەوە. لەبەراوردا لەگەڵ هەر کەسێکی تر، کە ئێمە دەیانناسین. ئەوانەی گۆشتی لەشیان پتەو و جیڕە، ئەوانە ڕەق و نەبەزیون و ناتوانرێ بە ئاسانی بیانچەمێنیتەوە (وشە بە وشە یان بە زمانەوانی)، ئەو کەسانە سەر ڕاست و توندن، کاتێ بڕیاردەدەن، کە وەڵام بدەنەوە، بە دڵنیاییەوە وەڵام دەدەنەوەو ئیدی پیادەڕۆن.

لە نێوان ئەم دوو شێوە توندڕەوەدا، کەسانی لاستیکی هەیە کە پەرۆش و لاستیکی و نەرمونیانن و وزە و چوستوچالاکی و بەهرە و ژیانەوەیان هەیە. ئەو جۆرە کەسانە ژیانێکی سروشتی زیندویان هەیە و هەمیشە خەریکی گاڵتەوگەپن، هەروەها بە ئاسانی لە بارودۆخەکاندا خۆ دەگونجێنن و دەتوانن بە سروەی بایەك بگەشێنەوە .

ئەم توخمە سروشتی کەلەپووری گشت کەسێکە، و ئێمە هەموومان پێوەی لەدایك بووین، خۆ ئەگەر ئەم تایبەتمەندیەمان ونکرد، دەبێ بە چالاکی کاری بۆ بکەین تا لە خۆماندا بینای بکەینەوە.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێکی ڕەقدا ؟

1. بیرت بێت، ئەوانە هەروا بە ئاسانی و بەخێرایی وەڵام نادەنەوە، بەڵام کە وەڵامیان دایەوە، بە دڵسۆزیەوە دەیدەنەوە و بەردەوام دەبن لەسەری.
2. بیرت بێت، ئەوانە لەو کاتەوە بوون بە تەختەیی، لەباری سەرنجی تۆ تێناگەن، نەهێڵی روخساری قوماربازیان سەرت لێبشێوێنێ.
3. باوەڕ بە دڵسۆزیان بکە.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێکی نەرم ؟

1. چاوەڕێی دوو شت بکە، ئاگاداربە ئەوان لایەنی لاوازیت دەدۆزنەوە و وات لێدەکەن، کە کارێکیان بۆ بکەیت. هەروەها نەهێڵی سەرقاڵت بکەن.
2. بیریت بێت، ئەوان لە دوایدا دەتوانن پاشەکشە بکەن، بەبێ ئەوەی تۆی لێئاگادار بکەنەوە. ئیمزا و پێشەکییان لێوەرگرە و پاشانیش بەدوایاندا بچۆرەوە (چەیك).

3. بیرت بێت، ئەوان ئەگەر ویستیان دەتوانن رەق بن.

ئەگەر تۆ لەدەوری کەسێکی لاستیکی بیت....چێژ لەو بەشە سروشتیەیان وەرگرە، لەگەڵ هاودەمیکردنی خۆشییان.



وەڵامدانەوەی هۆشی



وەڵامدانەوەی جەستەیی

وزەی جەستەیی، یان هۆشەکی

ئەو کەسەی وزەیەکی زۆری جەستەیی هەیە، بە ئاسانی برێکی گەورە، روخساری لە ژێر لوتیەوە هەیە. ئەوانە یان خەریکی کاری وەرزشین، یان حەزیان لێیەتی. (محەمەد عەلی کلای) پاڵەوانی بۆکسێنی پێشو، لەو بابەتانەیە.

پێچەوانەی ئەوانەش ئەو جۆرە کەسانەن، کە تا رادەیەك روخسارێکی بچوکیان لەژێر لوتیانەوە هەیە، هەروەها هەندێکیشیان روخساریان شێوەی پیتی (V) ی ئینگلیزیان وەرگرتووە. نمونەی ئەو جۆرەش، فەیلەسوفی ناودار و دێرین، (سێر بێرترام رەسڵ)ە کە وزەیەکی هۆشی بەرزی هەبوو زیاتر لە وزەی بەدەنی و بەرگری.

کاتێ لەگەڵ کەسێدا بیت،

کە وزەیەکی جەستەیی بەهێزی لە بەراوردا هەبێت:

1. چاوەڕێی چالاکی و بێ ئارامی جەستەیی بکە.
2. ئەو شتانەیان بۆ دیاری بکە، کە بیکەن، یان ئەو شوێنانەی کە بچن.
3. چاوەڕێی هەنگاوی درێژ و گەورەیان لێبکە ئەگەر دوایان کەوتیت.
4.

کاتێ لەگەڵ کەسێکدا بیت کە وزەی جەستەیی کەم بێت:

1. چاوەڕێی کاردانەوەی هۆشەکی زیاتری لێبکە.
2. دووربینی چالاکی هۆشەکی بکە، وەك بڕیاردان، خوێندنەوە و شەترنج.
3. کەمتر چاوڕێبە کە گرنگی بە چالاکی هەمیشەیی بدات، تەنیا لە پێناوی بوونی چالاکی هەمیشەییدا.

جەربەزەیی



چاونەترسی

بەگشتی چی بەدی دەکرێت لە روخساری هیندیەکانی ئەمەریکا و مەنگۆلیەکان و چەتەکانی دەریای ئەسکەندینافی؟ ئەوانە سەرجەم ئێسکی سەر رووමەتیان بەرز و قۆقزە، فاکتەری گشتیش بۆ ئەو دیاردەیە کۆچکردن و جەربەزەییە.

ئەگەر بتەوێت دەمەتەقێیەك دوستبکەی لەگەڵ کەسێك، کە ئێسکی کوڵمی بەرز بێت..لێیبپرسە: (بۆ کوێ سەفەرت کردووە؟) یان (ئەگەر بتەوێ سەفەر بکەیت حەزت لە کوێیە بچیت ؟).کەسانی چاونەترس حەزیان بە گۆڕانکاری و چوونەدەرەوە و نەشاردنەوە و کردنی شتی نوێیە، تەنانەت شتی کۆنیش کە دەکەن لەسەر شێوەی نوێ

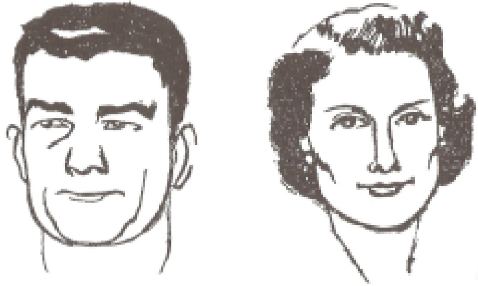
دەیکەن. ئەو جوڵە و چالاکیانە بەهاراتی ژیانی چاونەترسانە...هەروەها لە خۆشەویستیشدا بەو شێوەیەن.

بە دڵنیاییەوە گەورەترین چاونەترسی لە ژیاندا خۆنەشاردنەوەیی خۆتە، هەرچەند ئەوەش بابەتی کتێبێکی ترە، ئەگەر ئێستا حەزت لێیەتی ئەوا هەستە بە لێکۆڵینەوەی تایبەتمەندیەکانی خۆت و هەر هەفتەیەك کار لەسەر یەکێکیان بکە.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێکی چاونەترس ؟

1. رایانکێشە دەرەوە و لەبارەی هیوا و تاقیکرنەوەی سەفەرەکانیان بیانبە.
2. پلانێکی چاوەڕوان نەکراویان بۆ دارێژە، ئێستا دیاری چاوەڕوان نەکراوە، بە دڵنیاییەوە دیارییەکی پێچراوە.
3. لە دەوروبەری ئەواندا، زۆر چالاك و زیاتر داهێنەربە، بیانبە بۆ شوێنان، بەتایبەتی شوێنە نوێ و جیاوازەکان.

بڕوا پێکراو



بڕواپێکراو / وەك سەرکردەیەك هەڵسوکەوت دەکات　　　بڕواپێکراو

ئەگەر ئەو کەسانەی کە دەیانناسیت، بیانهێنیتەوە یادی خۆت، هەردوو لە پیاو و ژن، ئەوانەی شەویلاگەیان پانە، کە بە (شەویلاگەی میری دەریا) ناسراوە. دەردەکەوێت کە ئەوانە سەرجەم سروشتێکی رابەرایەتیان هەیە، بتەوێ یان نەتەوێ، ئەوان بەو جۆرە هەڵسوکەوت دەکەن. تۆش وا هەست دەکەیت، کە دەتوانن و سەرنج لە بڕیارەکانیان دەدەیت، کە وەك پەیامێك وایە و نەبرەی دەنگیان قایلکەرە.

ئەوانە هەرگیز پاشەکشە ناکەن، (یونستن چەرچل) لەو شێوەیە بووە، (لە کێڵگەکاندا لەگەڵیان دەجەنگێین....ئێمە هەرگیز خۆبەدەستەوە نادەین.)

تایبەتمەندیەکانی تریان یەکسانن، ئەوانە شەویلاگەیەکی پانیان هەیە و زیاتر سروشتێکی نەبەردی و بەجەرگیان هەیە، تەنانەت دەتوانن ئاژەڵێکی قەوارە گەورە دابین بکەن، ئەم نیشانەیە جیاوازە لەلای منداڵێك، کە گوایە دەتوانێ جوانویەك یان ئەسپێك دابین بکات.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێکی بڕوا پێکراودا ؟

1. هەوڵ مەدە زۆر بیانگەڕێنیتە دواوە، ئەگەر یەکەم جار ئەوان چوونە شوێنی ئۆتۆمبیلەکەی تۆوە، لێیانگەڕێ و شوێنەکەیان بدەرێ.
2. چاوەڕێی بیستنی وشەی (تکایە) یان (سوپاس) مەکە.
3. بیانخەرە تیپەکەتەوە، ئەگەر گونجا لە ئاستی بەرپرسیارێتیدا دایانبنێ.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێ
کە گیانی بڕواپێکراویی کەمتر بێ ؟

1. چاوەڕێی سروشتی جەربەزەیی مەکە.
2. تێبینی خەڵکی تر بکە، کە کەمتر گوێ دەدەن بەوەی ئەمانە دەیڵێن.
3. ئەگەر گیاندارێکیماڵیت پێشکەش کردن، با گیاندارێکی قەوارە بچوك، یان مەلێك بێت.

پشت بە خۆبەستنی زگماکی





پشت بەخۆبەستنی نزم

پشت بەخۆبەستنی بەرز

زۆر لە فڕۆکەوانان لە لوتیاندا بە ئاسایی بەهرەیەکی رەچاوکراویان هەیە، ئەم تایبەتمەندیەش پێیدەوترێ (پشت بەخۆبەستنی زگماکی) ئەو جۆرە کەسانە بەدواداچوونیان نیەو سوورن لەسەر کردنی کارەکە. تەنیا هەستێکی تایبەتیان هەیە، کە کەی لە زەوی بەرزدەبنەوە و کەی پۆشەرەکان دادەبەزن بۆ نیشتنەوە.

پزیشکەکانیش هەمان شێوەن لە بەدواداچوونی کارەکەیاندا، هەروەها پاڵەوانی یاری تۆپی سەبەتەش هەمان شێوەن و سەرسامی ونادیاری نازانن.

پشت بەخۆبەستنی زگماکی پێویستە بە شێوەی بەدواداچوون کاربکات، با لە کاتێکدا کەسەکە کارامەیی و ئازایەتی هەبێت بۆ دەسپێکردنی کارێك، بەڵام بەدواداچوون داوای تایبەتمەندی تر دەکات، هەندێ کەس تا رادەیەك کارامە و ئازان لە پڕۆژەیەکدا،

بەڵام کەم بڕوا و کەم زانیارین بەوەی، کە ڕێگەکەی ئەوان باشتر کاری پێدەکرێت. ئەوانە وەکو ئەو پیاوە بە جەرگەن کە دەتوانێ گایەك بەهۆی شاخەکانیەوە بگرێت، بەڵام نازانێ کام شاخیان .

وەك ئەو کەسانەی کە توانای رابەرایەتیان لاوازە و بەزۆری گوێ لە ئامۆژگاری خەڵکی دەگرن. ئێمە کەسانێك لەو شێوەیە دەناسین، ئەوانەی هەمیشە پێویستیان بە کەسانی تره لەگەڵیان بن، تا دەستیان بگرن. بۆ نمونە ئەوە ئەو جۆرە کەسانەن کە تروسکەی لوتیان کەمە (واتە پشتیان بەخۆیان نابەستن) و دەبێ هەندێ راوێژکاریان هەبێ، تا هۆشمەندی تایبەتیان بخاتەگەڕ و گیانی خۆیەتیان بکاتەوە بە بەردا.

پشت بەخۆیەستن مانای ئەوە نیە، کە ئەو کەسە باشترین رێگە دەزانێ بۆ کارکردن. ئەوانە تەنیا واهەست دەکەن، کە شێوەکەی ئەوان باشتر کاردەکات. هەروەها ئەگەر هەندێ تایبەتمەندییان لاواز بێت، وەك تایبەتمەندی بڕیاری دروست و بەجێ، ئەو کاتە بیروڕاکانیان هیچ ناهێنێت. ئەمەش وەك ئەو پیاوەی، کە برازا بچکۆلانەکی لێیپرسی: (مامە) ئەگەر تۆ ئەوەندە هۆشیار و کارامەی، ئەی بۆچی دەوڵەمەند نیت؟

ئەوەی بە ئامۆژگاریەوە لە دایك بووە، ئەوانەی، کە پشتیان بەخۆبەستووە بۆ ئامۆژگاری کردنی کەسانی تر، کە لەوانەیە حەزیان لە ئامۆژگاری ئەو نەبێت، ئەوە کەسی ئامۆژگار خۆی ناشیرین دەکات. وەك ئەو خەسووەی، کە ئامۆژگاری بوکە لاوەکەی دەکات.. چۆن کەرەسەکانی بریانی بخانە ناوسکی قەلەمونەکەوە، یان چۆن چاودێری کۆرپە ساواکەی بکات.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێک

کە پشت بەخۆبەستنی زۆر بەرزە ؟

1. ئەگەر دەتوانی، لێیانگەڕێ با بە شێوەی خۆیان کارەکە بکەن، بە هەرحاڵ ئەوان هەر کارەکە دەکەن، تەنانەت ئەگەر بە مەبەستی تێکدانیش بێت.
2. چاوەڕێی رابەرایەتی بکە لە رێپێدانت لە لایەن ئەوانەوە، (ئەوان هەوڵدەدەن هەموو کارێ خۆیان بیکەن و هەروەها مریشکەکانیش هەڵبژێرن)
3. داوای ئامۆژگاریان لێبکە، چونکە ئەوان زۆر حەزیان لە ئامۆژگاریکردنە.

ئەگەر مامەڵە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت،

کە کەمتر پشت بەخۆبەستنی زگماکی هەبێت ؟

1. دەتوانی بە ئارەزووی خۆت ئامۆژگاریان بکەیت.
2. پشتگیرییان بکە.
3. چاوەڕێی ئەوەیان لێبکە دوای ئەوەی داوای ئامۆژگاریان لە تۆ کرد، بۆ هەمان مەبەست بچن بۆ لای کەسانی تریش.

چاوچنۆکی



چاوچنۆکی بەرز



چاوچنۆکی

حەزی لە کۆکردنەوەیە

جزدانی بەرباخەڵەکەت بکەرەوە و تاك دۆلاریەکی ئەمریکی دەربێنە و بڕوانە وێنەکەی جۆرج واشنتن، کە یەکەم ملیونێری وڵاتەکەیە. تێبینی ئەوە بکە چۆن سەری چووە بۆ دواوە، وەك ئەوەی لە دەمیەوە بۆ گوێکانی فراوان بووبێتەوە. هەروەها سەری لە نێوان گوێکاندا فراوانتر دیارە. ئەم هێما سروشتیە چاوچنۆکی کەسانێك پێشان دەدا، کە ئەم تایبەتمەندیەیان هەبێت. ئەوان توانای کاریگەریەکی باشیان هەیە، بەختیان باشە و سەرمایە بە دەست دێنن، چاودێری سەروەت و سامانی خۆیان دەکەن و لەناویا دەژین. هەندێ کەس بۆ گاڵتە بەم تایبەتمەندیە دەڵێن: (سکۆتلەندی) واتە ئەڵێی سکۆتلەندیە ئەوەندە چروکە. چاوبرسی بە چاکی کاردەکات تا پێشکەوێت. ئەگەر ئەو کەسە لە

کاری سەربازیدا بێت، هەلی ئەوەی بۆ بڕەخسێ، کە لە پشووی کۆتایی هەفتەدا کارێك بکات، ئەوا سێ و دووی لێناکات، وەك یاوەری ئێستگەی کارگوزاری، چونکە پارەیەکی زیاتر پاشەکەوت دەکات.

ئەو کەسانە کاری خۆیان بە دەستی خۆیان دەکەن، لە جیاتی ئەوەی کرێکارێکی بۆ بەکرێ بگرن. قازانج بە دەست دێنێ لەبری ئەوەی سود بدات. هەمیشە کۆشش دەکەن، تا پلەو پایەیان چنگ بکەوێت، یان قازانجی باشتر بکەن... جەستەشیان یەکێکە لە سەرمایەکانیان، بۆیە ئەوانە پارێزگاری لە جەستەی خۆیان دەکەن و بەم جۆرە زیاتر دەژین، تەنانەت ئەو کەسانە بە دەگمەن مەی دەخۆنەوە، چونکە ئەوەی هەیانە لە ئەنجامی کارکردنێکی تەواو قورسەوە پەیدایان کردووە و پارێزگاریشی لێدەکەن.

ئەو کەسانە بۆ کاری دابینکردن و ئاسایش زۆر چاکن.

پێچەوانەی ئەو جۆرە سەرانە، ئەو کەسانەن کە کەمتر چاوچنۆکن، بەو شێوەیە سەری تەسك دەبێتەوە بۆ لای گوێکانی (واتە سەری باریکتر دەنوێنێ لە نێوانی گوێکاندا) ئەوەش ئەو کەسە بەختیارانەن، کە ئەمڕۆ دەژی بۆ ئەمڕۆ یان لەدەستەوە بۆ دەم.

ئەگەر تۆ پەیوەندیت هەبێ بە کەسێکی چاوچنۆکەوە:

1. داوای ئامۆژگاریان لێبکە لەبارەی کاروباری مالی دوورخایەنەوە، وەك خانوبەرە، هەروەها لەبارەی کاروباری کەم خایەن، کە لە ئێستادا بتەوێت، وەك لە کوێ دەتوانی شتێك بە کۆفرۆشی بکڕیت.

2. بزانە کە ئەوان لەبارەی زۆر شت دەدوێن، لەگەڵ بوونی (خاولی فرمێسکەکانیاندا) باسی باج و گرانی نرخ و تەمەڵی و کەموکوڕی لە یارمەتیداندا.
3. چاوەڕێی ئەوەیان لێبکە، کە حەزدەکەن ئێستا شتێك بکڕن و پارەکەی لە دوایدا بدەن، بەڵام بەو شێوە دانەوەیەی خۆیان.

تێبینیەکی تایبەت: ئەگەر لەم تایبەتمەندیەدا میزاژ گۆڕاو هەبێت، لە کاتێکدا کە ئەو کەسە بە مەبەست میزاژی بگۆڕێت، زۆر بە قورسی کاردەکەن، تا شتێکیان چنگ بکەوێت، وەك (رۆبن هوود) تەخشان و پەخشانی دەکەن و پارێزگاری ناکەن .

نمونەیی





کرداریی   نمونەیی

بۆ جیاکردنەوەی کەسانی نمونەیی، لەبەراوەردا لەگەڵ زۆربەی کەسانی تردا، بڕێکی گەورە مێشك هەیە لەسەرو گۆێکانەوە. گوێکان لای ئەم کەسانە لە ئاستێکی نزمتردایە و هاوتای ئاستی لوت دەبێتەوە. رێگەیەکی تر بۆ دڵنیابوون لە راستی بۆچوونەکەمان، لەسەر لا روانینی ئەو کەسانە زیاتر ئاستی گوێکان دەردەکەوێت و تەواو نزیکی یاخەی کراسە.

کەسانی کەم نمونەیی و زیاتر کرداری، دەبینین گوێکانیان لە ئاستێکی بەرزتردایە، ئەو کەسانە زیاتر سادە و ساکار و خاکی و کردارین و کەمتر سۆزدارە و خۆی بە پرنسپڵ و مەسەلەیەکەوە نەبەستۆتەوە. هەروەها کەمتر سەغڵەت ئەبێ بەوەی لە ژیاندا دەیبینێت و حەزێکی زۆری هەیە لە وەرگرتنی هەرچیەك کە لە زەویدایە.

هەروەك لەگەڵ هەموو تایبەتمەندیەکاندا باس دەکرێت کە ئەنجامەکە لە ئاستێکی ناوەندا دەبێت، هەروەها رەفتاریش لە هەمان ئاستا دەبێت، بۆیە لێرەدا گرنگیدان کەم بایەخە، چونکە هەمیشە کۆتاییەکان ئاماری لەسەر دەکرێت، (لوتکە و دۆڵەکان) لە کەسایەتیدا. کەسانی نمونەیی بە گەردێکی بریسکەدار داپۆشراون، ئەوەش ئەو کەسانەن کە حەزیان لە ناوداری و پلەوپایە و ساڵانێکی دوورودرێژ چاوەڕێیەتی و تەنانەت دەمرێ بۆ پرنسپڵ و مەسەلەکەی. کەسی نمونەیی وا هەست دەکات، کە مرۆڤ پێویستی بە یارمەتیدانە تا بەرەو نمونەیی زیاتر بچێت، ئەوان زوربەی کات شێوە پیشەیەك بەکێشیان دەکات، ئەوەش پاڵەوانی بەبڕوایە.

توانا لە مرۆڤدا دەبینن، دەیانخەنە سەر قاچی خۆیان، (ئیدی بێ هیوا بن یان سەرفراز) تا وەك مرۆڤ دەرکەون.

ئەگەر مامەڵە لەگەڵ نمونەییەکدا بکەیت:

1. بیرت بێ ئەوان تۆیان خستۆتە سەر بنەچەی خۆت، خۆ ئەگەر چەکوشێکت کێشا بە پەنجە کەڵەی خۆتا، ئاگات لە دەمت بێ و وشەی نابەجێ دەرنەپەڕێنیت، با هەڵسوکەوتت تەواو جوان و لەباربێت.
2. ئەگەر ئەو کەسە ژنێك بوو، گوڵی بە دیاری بۆ بنێرە.
3. بەکێشیانکە بەرەو لوتکەی ئارەزو و ئامانجەکانیان.

ئەگەر مامەڵە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت

کە کەمتر نمونەیی بێت:

1. باسی شتەکانی رۆژانە بکە.
2. چاوەڕێی ئەوەیان لێبکە کە دەرچنە دەرەوە و چاوەڕێی کاتی باش و شوێن و دەرفەتی باش، یان کەسی باش نەکەن.
3. باری سەرنجیان وەرگرە لەرووی ئەوەی، کە چۆن کەسێکی تایبەت هەڵسوکەوت دەکات.

هاوسۆزی



هاوسۆزی کردن

ئەگەر ئەوە هاوسۆزە بۆی دەگەڕێیت، بچۆ بۆلای کەسێك، کە چاوێکی گەشی گەورە و لێوێکی سووری پڕی هەبێت. ئەوە ئەو کەسەیە، کە تۆ دەتوانیت دڵی خۆتی

بۆبکەیتەوە و بەسۆزبێت لەگەڵتا. هەروەها ئەگەر لە جیاتی ئەو بچیت بۆ لای کەسێکی چاو بچکۆلە و تا رادەیەك دەمی وەکو تەڵەی ورچ وابێ، ئەوا زیاتر گوێت لە (باشە، ئەی چاوەڕێی چی دەکەیت) دەبێت، لە بری ئەوەی بڵێ (ئۆی، ئەوە زۆر نالەبارە و خراپە).

چاوە گەشە گەورەکان، نیشانەی هاوسۆزی و بەزەییە، هەروەها لێوە سور و پڕەکانی پەیوەندی پەخشندەییەکی راستەوخۆیە.

چی دەکەیت ئەگەر لەگەڵ کەسێکی هاوسۆزدا بیت ؟

1. چاوەڕێی هەژاندنی بەزەییەکی سۆزداری بکە.
2. بۆ بەزەیی و سۆز، بچۆ بۆ لای ئەو جۆرە کەسانە.
3. بیرت بێ، ئەوان هەستی سۆزداری و داخی خۆیانیان هەیە، بۆیە تا ئاستێکی پەسەند لەو رووەوە بە ئارامبە لەگەڵیاندا.

چی دەکەیت ئەگەر لەگەڵ کەسێکی بێ سۆزا بیت ؟

1. چاوەڕێی ئەوە بکە، کە مەسەلەکە لەخۆیەوە چارەسەرکرێ.
2. بیرت بێ، لە ژێر ئەوەشەوە کە دەیکەن، سۆزێکی تایبەتی خۆیانیان هەیە و هەڵیانگرتووە بۆ کاتی پێویست.
3. ئەگەر لە بەشی کارگێڕی بیت، ئەوا کاریان بدەرێ و بە تایبەتی بیانخەرە سەر کاری پسوڵەی پارە گردکردنەوە، چونکە ئەو کارە سامانێکی بەزەیی تیایدا زاڵە.

میزاژەکان

پلەی جیاوازی لایەکی روخسار لەگەڵ لاکەی تریدا، کلیلی ئەو چەند گۆڕنکاریەیە لە میزاژی تاکەکاندا، هەروەها چۆنیەتی توانینی جیاوازبوونی بەپێی ئەو میزاژە.

هەر چۆن پەنجەمۆری دەستێك جیاوەزە لە پەنجەمۆری دەستەکەی تر، بەو پێیە ئێمە لەو دوو لایەوە جیاوازین و دوولا روانینمان هەیە.



دەم دەمی

سەرۆك، (لیدن جۆنسن) گالەرییەکی تایبەتی هەبوو، کە زۆربەی وێنەکانی لەسەر هەمان لا گرتبوو، چونکە خۆی وای هەست ئەکرد، کە لەو لایەوە وێنەکەی باشتر دەردەچێت. هۆکەشی دەگەڕێتەوە سەر رەچەڵەکی، بۆیە لایەك لە لایەك جیاوازە.

چونکە ئێمە لە دایك و باوکەوە 23 کرۆمۆسۆم وەردەگرین، لەگەڵ کەمبوونەوە و کەرت کەرتبوونی شانەدا بەشداری دایکایەتی و باوکایەتی یەکدەگرن. بەڵام هێشتا جووتە دیاردەمان هەیە، بە شێوەیەکی تر لایەکمان زیاتر دەوری رەچەڵەکی دایکمان دەبینێ و لاکەی تر دەوری رەچەڵەکی باوکمانە.

کوڕێکم هەیە کە گوێیەکی زۆر بە ئاشکرا لە گوێی خۆم دەچێت و گوێکەی تری لە گوێی دایکی دەچێت.

)گالین) زانای فیزیای یونانی کۆن، بیریکردەوە، کە ئەو نێرینەیەی هێلکەی راست و دروستی هەڵگرتبێ، بە ئاسایی، نەك هەموو کات، لایەکی روخساری رۆڵی رەچەڵەکی دایك و باوکی تیایە، بەهۆی دەمارە هەستیەکانەوە، لایەکی مێشك فرمان دەدا بە لای پێچەوانەی لەش، بەو شێوەیە، فرمانی نیوە گۆی مێشکی راست بەلای چەپی لەشدا دەڕوات، رەچەڵەکی باوکە و مێینە دەنێرێت.

ئێستا با بگەڕێینەوە سەر بابەتی سەرەکی و با بزانین ئەو جیاوازکاریە چ دەورێکی هەیە لەسەر مامەڵەمان لەگەڵ کەسانی تردا.

ئێمە هەموومان هەڵوێستی میزاژیمان هەیە، بەڵام بە پلەی جیاواز، زۆر بە دەگمەن کەسێك دەدۆزیتەوە دوو لایەنە نەبێت. هەروەها زۆر کەس پێیوایە کە دەتوانێ ئەو تایبەتمەندیەی خۆی بشارێتەوە، بەڵام تەنانەت تۆ دەتوانی بڵێیت ئەو کەسە چ جۆرە میزاژێکی لە ناخەوە هەیە، چونکە کوتوپڕ چاوەکان، ئاوازی دەنگ، هەڵوێست و خووڕەوشتی ئەو کەسە، ئاگادارمان دەکەنەوە. لەبەرئەوەی ئەوان بەو پێیە هەڵسوکەوت دەکەن.

کاتێ لەگەڵ کەسێکدا بیت،
کە بەیانی میزاژی خۆی کردووە:

1. میزاژی بەرز بقۆزەرەوە، بیرورِا و داواکاری و پێشنیارەکانت دەربرِە، ئینجا چێژ لە گیانی باشیان وەرگرە.
2. ئەگەر کەسێکی تر، کە میزاژی لە ئاستێکی نزمتردا بێ، بیرورِا بەهێزەکانی خۆت هەڵگرە بۆ کاتێکی تر، هەروەها بە بێدەنگی زۆر باشبە و زیاتر ئەو شتانە بکە، کە ئەو کەسە پێیخۆشە، یان خواردن و خواردنەوەیەکی پێشکەش بکە، کە لای ئەو پەسەندە. سەرسامیش مەبە ئەگەر پێی رازی نەبوو، ئەوەشت لە یادبێ کە میزاژیش بەسەردەچێت.
3. ئەگەر کەسێکی تر لە میزاژێکی ئاست نزمدابێ، بیرت بێ، کە ئەوە تەنیا یاسایەکی سروشتیە، یان شتێیەکیان کردووە، لۆمەی خۆت مەکە، کە گوایە تۆ بووی بەهۆی ئەوە، هیچ گوێی پێمەدە، تەنیا هاوسۆزی و رێز پێشان بدە، بە لایەنی کەمەوە ئەوان تەنیا دەیانەوێ بدوێن، یان خۆیان خاڵی بکەنەوە. ئەگەر دەتوانیت راستەوخۆ بگەرِێرەوە سەر کاروباری خۆت .

کاتێ لەگەڵ کەسێکدا بیت، کە کەمێ میزاژی هەیە:

1. چێژ لە ئاستی رێکوپێکیان وەرگرە.
2. چاوەرِێی ماستاوکردن یان ئاست دابەزین مەکە.
3. ئەوە بزانە، کە دەتوانیت پێشبینی رادەی هەستکردنیان بکەیت.

توانای تێگەیشتن



توانای بەرزی تێگەیشتن



توانای بەرزی تێگەیشتن رۆشنبیری

توانای گشتی بۆ تێگەیشتنی هەموو روکەشێك، بەگوێرەی بارودۆخی جەستەوە پانی و فراوانی ناوچەوان و تا رادەیەك ئاستی بەرزیەکەی، کە هێمای کەللەسەرێکی پڕ و گەورە دەکات. (هەروەها وەك لەگەڵ هەموو تایبەتمەندیەکانی تریشدا، ئەمیش بە ئینج و پاوەند پێوانە ناکرێت، بەڵکو ڕێژەیەکی بەراوردیە لە هەر کەسێکدا.)

ئەو کەسەی لە لایەنی رۆشنبیریەوە توانای بینینی حاڵەتەکانی دەوڵەمەند و گشتیە، ئەوە کەسێکی زۆر بە توانایە لە تێگەیشتندا و دەتوانێت گریمانێکی زۆر ببینێت، بەڵام هۆشیار نیە، یان هوشیاریەکی ئەوتۆی نیە لەسەر کاروبارە بچوکەکانی رۆژانە...

کەسێك دەڵێت: (هیچ شتێك ناگشتی نیە، وەك هەستی گشتی). ئەو توانایە پشت دەبەستێت بە هۆکارەکانی بڕیار و تایبەتمەندیەکانی تر.

چی دەکەیت لەدەوری ئەوانەی
کە توانای تێگەیشتنێکی قوڵیان هەیە..؟

1. چێژ لە توانا و بابەتەکانیان وەرگرە.
2. چاوەڕێی ئەوە بکە کە کارەکە ئاڵۆزبکەن.
3. سادەکردنەوە و گونجاندن و روونییان لێوە بەدەست بهێنە.

چی دەکەیت لەدەوری ئەوانەی
ناوچەوانیان بەم چەشنە نیە؟

1. ئەوە بزانە کە ئەوان زۆر باشن لە هەندێ تایبەتمەندی شوێندا، زیاتر لەوەی لەبارەی هەموو شت و کەسەکان و بابەتەکانەوە بزانن.
2. چاوەڕێی کار ئاڵۆزی کەمتر بکە.
3. چاوەڕێی هەڵوێستی کردەوەیی بکە .

توانای سەرکردایەتی



ئەگەر بیریٚ لەو سەرکردانە بکەیتەوە، کە دەیانناسیت، ئەوە دەبینیت، کە هەر یەکەیان بەشێوەیەکی جیاواز رابەرایەتی دەکەن. هەندێکیان سوك و فوتێکراون، ئەوانی تر هەموو دەستوپێوەندەکانیان خەفەکردووە و خەڵکی باشیان رەنجاندووە. بەڵام هەموو سەرکردەیەك دوو شتیان هەیە، کە بڕوا و مسۆگەریە، هەروەها تایبەتمەندیەکی زۆر بەهێزیان هەیە بۆ فرماندان بەسەر هەر کۆمەڵێکی بەهێزدا بۆ ئەوەی کە دەیدا بەسەریاندا تا بیکەن، ئەوەش دەزانیٚ کە (ئەگەر بیکەن هەر نەفرەت دەکەن و ئەگەر نەشیکەن هەر نەفرەت دەکەن)، لەگەڵ بوونی هێزی ناحەزانیشدا هەر بەردەوامن و تەنانەت دڵیان پیسە لە هەندێك لە تیپەکەی خۆشیاندا. هەموو ئەمانەش هەندیٚ رەگەزی بەهێز وەردەگرن، لەوانەش: نەبەردی و هونەری کارگێڕیە.

نیشانە سروشتەیەکانی ئەم تایبەتمەندیە، روخسارێکی پان و فراوان و دووچاوێك، کە زۆر لەیەکەوە دوورنین.

ئەگەر تۆ پەیوەندیت هەبێت
بە کەسێکی پایەبەرز لە دەسەڵاتدا:

1. دەرفەتی پرۆژەکانی خۆتیان لێوەرگرە.
2. چاوەڕێی ئەوەیان لێبکە، کە دەستی بەسەردا بگرن، یان هەوڵی دابینکردنی بدەن.
3. چەند دەتوانیت خۆڕاگرتووبە.

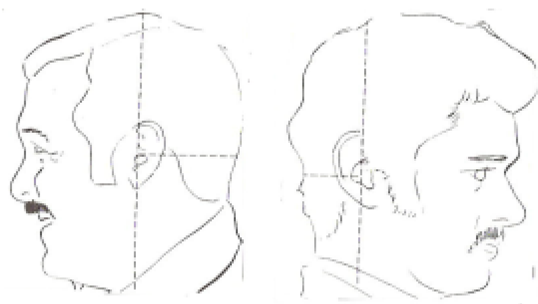
ئەگەر تۆ لەگەڵ یەکێکدا بیت
کە لاوازبێت لە رابەریدا:

1. پڕۆژەی بچوك و بابەتیانەی بدەرێ.
2. بەرزیان مەکەرەوە بۆ ئەودیوی توانای دیار و ئاشکرایان.
3. ئەگەر هێمای ئەوەیان پێشاندا، کە ئارەزووی سەرکردەییان هەیە، هانیان بدە، چونکە گیانی سەرکردەیی دەتوانرێ بیناکرێت و برەوی پێبدرێ، یان فراوانکرێ، بۆ ئەوەش دەکرێ ژمارەیەك لە تایبەتمەندیە ئاڵۆزەکان بەهێزکرێ و بۆ توانا بەکاربهێنرێت.

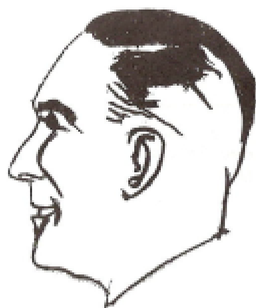
پێنجەم

تایبەتمەندیەکانی لاڕوو

هاوسەنگی پێشەوە و دواوە



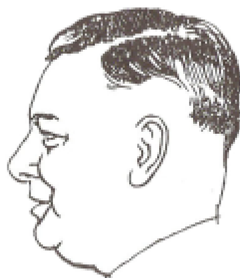
هونەری کارگێڕی



هاوسەنگی پێشەوە



هاوسەنگی دواوە



هاوسەنگی دواوە



هاوسەنگی پێشەوە

ئەنیشتاین دەڵێت "هەموو شتێك رێژەییە" ئەوە بەگوێری هەموو تایبەتمەندیەکانی مرۆڤیشەوە راستە. هەر هەموو ئەو تایبەتمەندیانەی کە دەمانکات بە مرۆڤ، بەڵام بە پلەی جیاجیا، بەهێزترین نمونەش لەسەر ئەو تایبەتمەندیە ئەوەیە کە چەندە هونەری نواندن پێشان دەدەین؟

گشتمان ئەو تایبەتمەندیانەمان هەیە، بەڵام هەندێ کەس وەك وایەرێکی گەیاندنی کارەبان، هەمیشە زیندون، لەو جۆرانەن، کە هێشتا (دەڕژێنە قوڵایی ئاوێنە)وە، هەروەها هەشە کە لە بۆنەیەکی تایبەتیدا ئەگەر دەرکەون، تاك و پرشنگدارن.

زۆربەی خەڵکی بەشێکی زۆر لە قەوارەی سەریان کەوتۆتە پێشەوە، لە نێوان دووگوێکەیاندا. ئەمەش لە بەراوردا لەگەڵ ئەوانەی کە لە دواوە ئەو قەوارەی سەرەیان هەیە.

بەڵام کەسێك کە هاوسەنگی پێشەوەی هەبێت، ئەوانە بەشێوەیەکی کوتومت دەزانن چۆن بڕواننە حاڵەتێك، کە لەسەر نرخاندن و بەئاگایی جێگیر گەشەدەکات و چەردەیەکی ئاسایی لەو توانایەیان هەیە.

ئەو جۆرە کەسانە بە توندی کاردەکەن و گرنگی پێشان دەدەن، بەڵام بە هەموو جۆرە رەخنەك زیز دەبن، لەگەڵ ئەوەشدا دوودڵ و راڕان، تا هەست بە پەسەندی دەکەن.

پێچەوانەی ئەم جۆرە کەسانە، ئەوەیە، کە کەمتر هاوسەنگی پێشەوەیان هەیە، (کاتێ کە لە لاوە تێیبڕوانین.) ئەو کەسانە پتەو و بێدەنگ و خۆڕاگرن، پیاهەڵدان بێت یان نا، زیاتر لە بەردی (جەبەل تاریق) دەچن، ئەوان کاری خۆیان جێبەجێ دەکەن.

ئەوانەی هاوسەنگی پێشەوەی سەریان هەیە، واهەست دەکەن: (چۆن لەم حاڵەتەدا دەرکەوتوم) یان (خەڵکی چۆن بیر لە من دەکەنەوە؟) ئەی دوای ئەم شتانە چی دەبێت؟

بەڵام هاوسەنگی دواوە زیاتر بیر لە سەردەمانی رابردو دەکاتەوە، (کێ پشتگیری بەرزبوونەوەی بووە؟ کێ گوێی پێنەداوە و زیانی پێگەیاندووە؟ دەستکەوتەکانی چی

بووە و چی نەتوانیوە بەدەست بێنێ. بیرکردنەوەی زۆری کەسانی هاوسەنگی دواوە، یان هاوڕێی باشی بۆ دروستکردووە، یان دوژمنی نالەبار. ئەو جۆرە کەسانە ئارەزوی بیرکردنەوەیان هەیە، لەبارەی چی دەبوایە بکرایە، یان کاریگەریی راستەقینەی کارەکە چییە؟ هەروەها زۆر بە سەختی سەرزەنشتی خۆیان دەکەن .

چی بکرێت، ئەگەر لەدەوری کەسێکدا بیت، کە هاوسەنگی پێشەوەی هەبێ ؟

1. ستایشێکی زۆریان بکە و پشتگوێیان مەخە، چونکە پاداشتی ستایشکردن وەردەگریتەوە.
2. هەرگیز رەخنەت نەبێت لە کارێ، کە پێویستە تۆ جێبەجێی بکەیت، وریابە لەبەردەمی کەسانی تریشدا رەخنەت نەبێ، نەبا جێی پاشەکشەت نەمێنێ. چونکە ئەو کەسانە توندوتیژن لە سوك روانینی کەسانی تر.
3. چاوەڕێی هەڵسوکەوتی میزاژی بکە، ئەو کەسانە لەوانەیە زوو هەڵچن و بتەقنەوە، بەڵام کە هێوربوونەوە زوو داوای لێبوردن دەکەن.

چی بکرێت لەدەوری کەسێکدا،
کە هاوسەنگی پشتەوەی هەبێت ؟

1. باسی سەردەمانی کۆن و یادەوەریە خۆشەکان بکە.
2. ئەگەر فرۆشیاری شتێیەکیت، زیاتر باسی لیستی فرۆشتن بکە لەوەی باسی ناو و ناوبانگی شتەکە بکەیت.
3. ئاگات لە بیزکردنەوەی کۆن بێت، شتەکان شیبکەرەوە، هەرچەند ئەو کەسانە بەرگەگرن، بەڵام زووش هەڵئەچن و دەتەقنەوە، وەك چۆن بە شولێك بدەی لە پشتی وشترێك .

بیری بابەتیانە، یان دەروونی



بیرکەرەوەی بابەتیانە



بیرکەرەوەی دەروونی

خەڵکانی قسە ئەنتیکە و بە توێکڵ، وەکو (ڤیکتۆر بۆرج)ی هوشیار، یان (کرۆچۆ مارکس)ی بێ هاوتا، ناوچەوانێکیان هەیە، کە تا رادەیەك رۆشتووە بەدوادا، کە لە سەرلا تەماشای بکەیت. ئەو کەسانە مێشکێکی خێرایان هەیە، بەڵام زیاتر لە لایەنی پراکتیکەوە، هەروەها بەهرەی پەیوەندکردن و گواستنەوەیان هەیە، لە گفتوگۆ و بەرپەرچدانەوەدا خێرا و بە پەلەن.

پیاو و ژن، یان منداڵ دوولایەنە لەگەڵ ناوچەوانێکدا کە تا تەوقەسەری رۆشتبێت، زیاتر کاتیان دەوێت بۆ بیرکردنەوە لە بابەتەکان، حەزیان لەوەیە، کە فێری بەرودوای شتەکان بن و لە هەموو لایەنێکی بگەن، پەلاماری بیرێکی فراوانی وەك مۆسیقا دەدەن

و دەشتوانن پەلەی تیابکەن، هەروەها بەرەو فەیلەسوفی دەچن، وەك (سوكرات) و زیاتر حەزیان بە بیرە وەك لە شێوەی بەکارهێنان، چونکە لە بیرەکانیاندا زیاتر ئەنجامی و دەروونین .

ئەگەر تۆ لەگەڵ کەسێکی

بابەتیانە و بیرکەرەوەیەکی بەپەلەدا بیت:

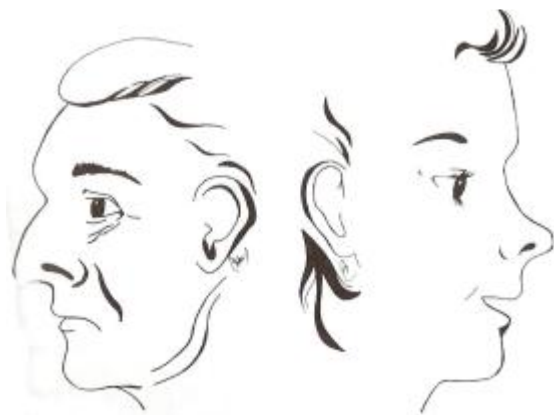
1. باسی لایەنی پڕاکتیکی حاڵەتەکە بکە.
2. لەجیاتی بیر، باسی شێوەی بەکارهێنان بکە، هەروەها خاڵی مەبەستیش دیاریکە.
3. چاوەڕێی ئەوە بکە، کە ئەو کەسە بازبداتە ناو ئەنجامەکەوە، یان وابیربکاتەوە کە دەزانێت تۆ چیت مەبەستە، بەر لەوەی قسەکانت تەواوکردبێت.

ئەگەر مامەڵە لەگەڵ

یەکێکی ئەنجامی زۆر دەروونیدا بکەیت:

1. سەرەتا ورد ورد بابەتەکە شیکەرەوە.
2. بەر لە دەستپێکردن کاتەکە دیاری بکە، تا بتوانن بە باشی کارەکە بکەن، (رۆژی دوشەممە، پێیان بڵێ، پێنج شەممە دەمەوێتەوە).
3. چاوەڕێی ئەوەیان لێمەکە، کە بە تەڵەکەوە بن، مۆڵەتیان بدە تا دێنە ژێربار، (ئەوە خۆشەویستیش دەگرێتەوە).

کارگێڕیی یان کارگوزاریی



کارگێڕی　　　　　　　　　　　　کارگوزاری



"هێنریاتا"ی یارمەتیدەر

چینیەکان پەندێکیان هەیە، دەڵێت:(ئاگات لە کەسێك بێ کە لوتی وەك دەنوکی بازە، چونکە ئەو چاوی لە خۆیەتی) هەرچەند ئەمە زۆر پێوست نیە، لەبەرئەوەی هەموو کەسێك خاوەنی شەست (60) تایبەتمەندی زیادەیە، بەڵام تایبەتمەندیەکانی تر یەکسان دەبێت.

ئەوان و رۆمانەکان، یان ئەوانەی لوتیان لە دەنوکی باز دەچێت، کە لە بەهرەیەك زیاتریان هەیە بۆ کارکردن و هاوئاهەنگی و کارگێڕی، هەر هەموویان ئەوە باش دەزانن، کە پارە لەسەر درەخت گەشەناکات، ئەوانە دەتوانن بەرنامەیەك دابڕێژن و جێبەجێشی بکەن.

ئەو کەسانەی کە گرنگی دەدەن بە بازرگانی، بەزۆری لوتێکی قۆقزی ئۆرستۆکراتیان هەیە. رێگەی ئەوەیان بەخۆیانداوە و پابەندیشن پێوەی، کە کەی سامانی زۆرتر دێت لەچاو ئەوەی دەچێتە دەرەوە، ئەوانە کەلوپەی هەرزان بەها ئەستەمە لەژێر چنگیان دەربازبێت.

بەرامبەر ئەمەش، کارگوزاریە، کە کەسێك بە پەلە بێتەدەست لە یارمەتیدا. یان لوتێك، کە وەك جێ بازی بەفرخلیسکێن وابێ. ئەوەش هەندێ کەس لەگەڵ هەڵوێستی (ماری پۆپینس)، لێرەوە بیر لە کەسانی تر دەکەنەوە، کە بە رووخۆشیەوە یارمەتی کەسانی تر دەدات، ئەمەش ئەو کەسانەن، کە بە ئاساییی بۆ کاری خزمەتگوزاری دەگونجێن .

کەسانی لوت رۆمانی دەتوانن یارمەتیدەربن، بەتایبەتی لە خۆشەویستی و بیمەییدا. بەڵام دەبێ بڕواننە دەرەوە یان تەماشای ئەو کارە بکەن کە دەیکەن.

هەر کەسێك ئەو لوتەی هەبێت، کە خەڵکی پێیدەڵێت (لوتی ئیشوکار) دەبێ ئاگای لە بۆماوەییەکان بێت لەسەر روخساری خۆی.

هەموو شێوە لوتێك ناگونجێ لەسەر روخسار، چونکە سروشتی گونجاندن پێکیدەهێنێ. ئەگەر (جولیا ئەندرۆس) و (باربەرا ستریساند) لوتیان ئاڵوگۆڕ بکەن، ئەوە شتێکی ناوێزە دەردەچن، بە هەمان شێوە بۆ (بۆب هۆپ) و (فرانك سیناترا)ش.

چی بکرێت لەگەڵ کەسێك کە لایەنی کارگێڕی گرتووە؟

1. بە رێگای تایبەتی خۆتا بڕۆ.
2. پرسیاریان لێبکە، کەرەسەی هەرزان لەکوێ چنگ دەکەوێت.
3. داوای ئامۆژگاری ماڵی و بیمەییان لێبکە.

چی بکرێت لەدەوری کەسێکی خزمەتگوزاردا:

1. پێویستیەکانی خۆتیان پێبڵێ.
2. با لە خزمەتدا بن و بڵێ (من پێویستم بە یارمەتی ئێوە هەیە).
3. ئەگەر خاوەن کاری، بیانخەرە سەر ئەوەی، کە پێویستی بە یارمەتیدانە.

خۆشباوەڕیی بەرامبەر دوودڵی





به گومان ساویلکه و خۆشباوەڕ

سەخت لە پەسەندکردندا



خۆشباوەڕیی

کاتێ کەسێك (لوتی کار)ی هەبێت بۆ بازرگانی، یان لوتێکی چاڵ. بەشێکی گۆڕانەکە لە بناغەی لوتەوە پێچبکاتەوە و وەك بنەوەی لوت لێوی سەرەوە بەجێبێڵێت و بڕوا بەرەو سەری لوت.

ئەو مەیلانەی لە لێواری لوتەوە بەرزدەبێتەوە، پەیوەندی بە ساویلکەیی یان خۆشباوەڕیەوە هەیە و زیاتر باوەڕیش دەدات بە خاوەنەکەی.

پێچەوانەی ئەوەش ئەوانەن، کە لاریەك لە ژێرەوەی بناغەی لوتیاندا هەیە، کە لە لێوەوە بەرەو لوتکە دەچێت. ئەمەش پەیوەندە بە دوودڵی و نائارامیەوە. ئەمە ئەو کەسەیە، کە لە (میسسۆریە) و دەبێ ببینرێت.

ئەو کەسانەی بەم شێوەیە دروست بوون، دەبێ شتەکان بۆ خۆیان بسەلمێنن، چونکە وا پێدەچێت، کە هەر بە توێژەرەوە لەدایك بووبن، بۆیە دەبێ بچنە قولایی بابەتەکانەوە.

چی بکرێت کاتێ مامەڵە لەگەڵ کەسانێکدا دەکەیت بەم جۆرە بەناویەکدا چووە؟

ئەگەر تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسێکی خۆشباوەڕدا بکەیت:

1. دەتوانیت لەسەرخۆ بیروباوەڕی نوێ پیشکەش بکەیت.
2. چاوەڕێی ئەوە بکە، کە باوەڕ بە یەکەم کەس بکەن، لەوانەی شتێکیان پێ دەڵێت.
3. جوانی شتەکان و ئاکاری جوانی خەڵکی، کە بیستویانە، بە گومانەوە وەریدەگرن، بۆیە داوای ئەوەیان لێبکە، کە بە هەواڵەکاندا بچنەوە، تا بزانی چەندی لەراستیدا دەردەکەوێت.

ئەگەر مامەڵە لەگەڵ کەسێکی دوودڵدا بکەیت:

1. چاوەڕێی باوەڕنەکردن بکە.
2. ئامادەیی خۆت پیشان بدە بۆ سەلماندنی بیرەکەت.
3. بیرە پەسەند و نایابەکانت بۆ خۆت هەڵگرە.

چێژوەرگرتن لە دەنگ و مۆسیقا





چێژوەرگرتن لە دەنگ و مۆسیقا   چێژوەرگرتنی قوڵ لە مۆسیقا

بە شێوەیەك، گوێ وەك زوڕنایەك کاردەکات، بەناردن لە دەنگدا. خڕی گوێ، قەراغەکانی دەرەوەی زیاتر توانای کەسەکە پیشان دەدات لە دەنگدا، بە تایبەتی دەنگی مۆسیقا.

تکایە تێبینی ئەوە بکە کە ئێمە لێرەدا باس لە چێژوەرگرتن و پێزانین دەکەین، نەك بەرهەم. کەسێك بەهرەی دەستی هەیە لە لێدانی کەمانا، یان دەنگێکی بەسۆزی گۆرانی هەیە، ئەوانە پشت دەبەستێ بە هۆکارەکانی تر.

بەڵام تۆ تێبینی ئەو کەسە گوێ خڕە دەکەیت، بەتایبەتی بەشی سەرەوە، کە چەند مۆسیقای خۆشدەوێت؟ ئەوەش زیاتر بە روونی دەردەکەوێت، کە ئەگەر ئەو کەسانە جوانکاریش بن، واتە (برۆیەکی رێکیان هەبێت). جۆری ئەو مۆسیقایەی ئەو کەسانە پەسەندی دەکەن، پشت دەبەستێت بە چێژ و پێکهاتەی کەسەکە.

(هاری جێمس) لەوبارەیەوە دەڵێت: مۆسیقای باش ئەوەیە کە ئەگەر تۆ حەزت لێکرد.

کەسانی ئایدیالیست و بەسۆز، مۆسیقای سۆزداریان پێخۆشە، خەڵکانی توندوتیژ و هەڵچوو، حەزیان لە مۆسیقای بەرزە.

کاتێ تەماشای (ئۆرکسترا مۆتیڤانی)م دەکرد، کە لە گۆڕەپانێك لە سان فرانسیسکۆ سازکرابوو، تێبینی ئەوەم کرد، کە هاوشێوەییەکی کردەوەیی هەیە لە نێوان گوێی مۆسیقاژەنەکە و ئەو ئالەتەی لێیدەدا .

ئەوانەی زورنایان دەژەند، شێوەی دەرەوەی گوێکانیان لە شێوەی سەری زورناکە دەچوو. هەروەها تەپڵ لێدەرەکان بەشێك لە ئاستی ناوەوەی قەراغی گوێکانیان وەك تەوقەسەری تەپڵەکە تەخت بوو.

بەهرەی ناوچە خۆماڵیە ئاشکراکانی هونەر و مۆسیقا لە راستیدا زۆر گرانە بۆ گەڕان و دۆزینەوەی ئەو بەهرەیە لە کەسێکدا. بەڵام ئەو بەهرەیەیان هەبێت یان نەیانبێت، مامۆستایانی مۆسیقا حەزیان بە دۆزینەوەی کەسانێکە، کە بەهرەی خۆماڵیان هەبێت و یارمەتی پێگەیاندنیان بدات. خاوەنی ئەو بەهرەیە قەرزداری هەموو دنیایە بۆ پێشکەشکردن و هاوبەشی لە بەهرەکەیاندا.

بەڵام ئەگەر منداڵەکەت ئەو بەهرەیەی کەم بوو، پێویست ناکات پارەیەکی زۆری تیا بەفیڕۆ بدەیت و وەك ئەو باوکەی، کە مامۆستای پیانۆی بۆ منداڵەکی بەکرێ کرتبوو، مامۆستاکە وتبووی منداڵەکەت بەهرەی مۆسیقای نیە، باوکەکەش وتبووی فێری بەهرەی بکە، بەڵام بەو شێوەیە کارەکە ناڕوات بە رێوە، ئەو منداڵە بەهرەی تری هەیە، پێویستە گەشە بەو لایەنانە بدرێت.

لەوە زیاتر گوێ مەدە بەو کەسانەی کە لەو بڕوایەدان تۆ دەبێ مۆسیقای رۆك، یان کلاسیکت خۆش بوێت، تەنیا چێژ لە حەزە تایبەتیەکەی خۆت وەرگرە .

ئێستا دەزانیت چۆن حەزی جیاوازی خەڵکی لێکدەدەیتەوە (بۆ هەر تایبەتمەندیەك).

لەبەر ئەوەیە کە دۆندرمەخانەی (باسکین رۆبنس) (31) جۆر چێژی جیاواز دۆندرمەی هەیە.

چی بکرێت ئەگەر تۆ چێژێکی مۆسیقای قوڵت هەبێت؟

1. چێژ لە بابەتە تایبەتیەکەی خۆت وەرگرە، تەنانەت ئەگەر دەبێ پێبیست بکەیتە گوێت، بیکە و هەروەها ئەگەر دەتوانیت مۆسیقا بە بەرهەم بهێنە، یان لە گەرماودا بەلایەنی کەمەوە گۆرانی بۆ خۆت بڵێ.
2. هەموو شتێکی باش لەگەڵ مۆسیقادا بکە، بەیانیان پێیهەڵسە لە خەو، ئەگەر دەگونجێ لە شوێنی ئیشوکاردا با بە هێمنی لە پشتەوە مۆسیقات هەبێت. خۆتی پێ بژێنەوە و گیانی پێ بەرزکەرەوە.
3. ئەو کۆڕ و کۆمەڵە بدۆزەرەوە کە حەزیان بە مۆسیقاکەی تۆ هەیە.

ئەگەر تۆ لەدەوری کەسێک بیت

کە مۆسیقای خۆشبوێت:

1. ڕێز لە چێژی تایبەتیان وەرگرە، باسی جۆرە تایبەتیەکەی خۆتیان بۆ بکە، خۆشەویستی مۆسیقات لەیاد نەچێت، کاتێ، کە ویستت دیاریەکیان پێشکەش بکەی، ئەلبومێکی تازە دەرچوویان پێشکەشکە.
2. ئەگەر هەمان حەزی مۆسیقاتان هەبوو، ئەوا پێکەوە گوێ لە مۆسیقا بگرن و سەمای لەگەڵ بکەن و پێکەوە بچن بۆ ئاهەنگی مۆسیقا و گۆرانی و چێژ لە مۆسیقا وەرگرن.
3. جۆری مۆسیقاکەی ئەو بە هێمنی لێبدە، کاتێ پشوودەدەن یان پێکەوە سەفەردەکەن.

لەوانەیە ڕێکەوتی ئەوەش بکەی، کە لەدەوری کەسێك بیت حەزی بە مۆسیقا نەبێت. لەبری ئەوە هەوڵبدە باسی ئەو شتانە بکەیت، کە ئەو حەزی لێیەتی...وەك هیوایەتەکانی، یان خۆشەویستیەك، یان ئەو شتانەی کە خۆشحاڵی دەکات.

کۆڵنەدان



کۆڵنەدانی بەرز

ئایا تۆ هەرگیز تێبینی ئەو شۆفێرەت کردووە، کە سوورە لەسەر ئەوەی بە دوو ریانێکدا بڕوات، ئەگەرچی بەرمیلی قەدەغەکردنیشی لێدانرابێت ؟

هەندێ کەس هەمیشە بەو جۆرەن، چەناگەیان رابەریان دەکات. کاتێ دووچاری کێشەك دەبن، کە پێویستی بە جولّە و چالاکیە، ئیدی بۆی دەچنە ناوی.

زۆر ستەمە کەسێك ببینی، کە یاری بۆکسێن بکات و چەناگەیەکی لاوازی هەبێت.

نیشانەی سروشتی بۆ تایبەتمەندی کۆڵنەدان، چەناگەیە، کە لە بەراوردا لەگەڵ زۆربەی خەڵکیدا و بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز و دیارە(باشترین دیمەن لە لاوە تێیبڕوانە.) وەك کەسایەتی کەسێك کە بەم شێوەیە دروستبووبێ و هەردەم چەناگەیان بەرگریکەرە بۆ

هەرچی کە خۆیان واهەست دەکەن راستن، چاکترین نمونەش، سەرۆك (سیودۆر روسیڤڵد)ە.

ئەم تایبەتمەندیە سادە و ساکارە، لە بەراوردا لەگەڵ تایبەتمەندیەکانی تری وەك بڕوابەخۆبوون و بەرگەگرتن، بەڵام لەوانەیە لە حاڵەتێکی تایبەتیدا کلیلێك بێت.

چی دەکەیت لەدەوری کەسێکی کۆڵنەدەردا ؟

1. لێیگەڕێ با مافی تێپەڕبووی شەقامی هەبێت.
2. چاوەڕێی ئەوە بکە، کە کۆڵنەدەران بە کارێکی کوتوپڕ هەستن .
3. بیرت بێت، کە هەندێ جار دوای تەوابوونی کێشەکەش هەر لەو ناوە دەمێننەوە.

چی بکرێت لەدەوری کەسانێک کە کۆڵنەدەر نین ؟

1. چاوەرێی ئەوە بکە کە زۆر بە پەلە دەستبەرداربن.
2. بیرت بێ، کە تۆ مامەڵە لەگەڵ کەسێك دەکەیت، کە زۆر نەرمونیانە.
3. چاوەڕێی ئەوەیان لێبکە، کە کەمتر گەرم بن لەسەر سووربوونی راستی ئەوەی باوەڕیان پێیەتی.

زیرەکی یان کەودەنی



زیرەکی



کەودەنی



زیرەکی



کەودەنی

بیرێك لەو کەسانە بکەرەوە، کە دەیانناسیت، ئەوانەی بە کاری بۆماوەیی سیمایەکی سروشتییان هەیە، کە لەسەرلا زیاتر رەچاودەکرێت. ئەوانە زیرەك و هۆشیارن، وەك

بسمار توندوتیژن، بەخێرایی لەسەر ترۆپکی بابەتەکانن و هیچ شتێیەکیان لێوون نابێت. (هاوك شۆ) پۆلیسی نهێنی و (شێرلۆك هۆڵمس) دوو نمونەی دیارن لەو رووەوە.

لەلایەکی ترەوە، بیرێکیش لەو کەسانە بکەرەوە، ئەوانەی کەودەنن، یان رەق و قسە لەڕوون، ئەوانە بە دەگمەن بیروڕای خۆیان دەردەبڕن، بەڵام کاتێ پرسیاریان لێدەکرێت، بە روون و ئاشکرا دەدوێن، ئەوانە لە وتووێژا سەخت و قسە لەڕوون، خۆڕاگرن و لەسەرخۆ بڕیار دەدەن. (گلێن فۆرد)ی ئەکتەر بێنەرەوە یادی خۆت، کە لە زنجیرەیەکی تەلەفیزیونیدا، وەك شەریفێکی توند و خۆڕاگر، بە هێمنی دەردەکەوت، لە (نیو مەکسیکۆ) هەرگیز لە کارەکەی لای نەدا.

ئەگەر لەگەڵ کەسێکی زیرەک و بە تواناداد بیت:

1. خۆت ئامادەبکە بۆ گەمەیەکی خێرا و زیرەکی و تێبینیەکانی.
2. چاوەڕێی پێوانەی قەوارەیی خێرا و تێبینیکردن بکە.
3. گۆڕانی خێرای ئاوازی دەنگی.

ئەگەر لەگەڵ کەسێکی قسە لەڕوودا بیت:

1. لە وتووێژ و چالاکیەکانیاندا چاوەڕێی قسەلەڕووییان بکە .
2. بیرت بێت، ئەوانە بە ئاسایی بیروڕا دەرنابڕن، تا راوێژیان پێنەکرێ، پاشان بە ئاشکرا لێیدەدوێن.
3. ماوەیان بدە تا بیری خۆیان ساف بکەن، بیرت نەچێ، کاتێ کە بیریان ساف بوو، ئیدی بە سافی دەمێنێتەوە.

جەستەیی





جەستەیی بەرز   جەستەیی نزم

هەموو کەسێك حەزی بەم تایبەتمەندیە هەیە و دەیەوێت بیری لێبکاتەوە، چونکە زیاتر لەگەڵ هەندێ پەیوەندی و پێویستی سێکسیدا دەردەکەوێت، یان بە لایەنی کەمەوە بە دەستپێکردنی سێکس دەردەکەوێت.

مرۆڤ بەو شێوەیە دروست بووە، حەزیان لە رەگەزی بەرامبەر و هەموو ئەو شتانەیە، کە هەردوو رەگەزی نێر و مێی تیادەردەکەوێت.

بەپێی حاڵەتەکە، نیشانەی گشتی بۆ ئەم تایبەتمەندیە ئەوەیە، کە کەسەکە دەیەوێت چوستوچالاکی جەستەی خۆی پێشان بدات، بەتایبەتی بەشێوەیەکی بەرچاو لە وەرزش و سەماکردندا.

نیشانەیەکی پەیکەری هەیە بە شێوەیەکی ڕێژەیی، یان بە پڕییەکی گەورە لە بەشی پشتەوەی ژێر سەردا، کە تۆزێ لەسەرو ملەوەیە. زۆرجار ئەو شوێنە بەهۆی شێوازی قژەوە داپۆشراوە، ئەوە ئەگەر گەشەی تەواوی نەبێت، ئەنجامەکەی بەرێکی و نزم دەردەکەوێت و ئەوساتەش، هەڵچوونی سێکسیش درێژە دەکێشێت، هەروەها ئەمەش وەك هەر تایبەتمەندیەکی تر لە لایەکەوە بۆ لایەکی تر دەگۆڕێت. (لە هەر بابەتێکدا لەوانەیە کەسەکە حەز لە دەربڕینی جەستەیی بکات) لە میزاژێکدا وەك لە یەکێکی تر.

تێبینیەکی تایبەت: بیرت نەچێ کە ژمارەیەکی زۆرتر لە تایبەتمەندیەکانی تر کاردەکەن و بەم شێوەیە پاڵپێوەنەری جەستەیی بە تەنیا واتای ئەوە نیە، کە ئەو کەسە بە شێوەیەکی چەسپاو لە میزاژێکدایە بۆ دەربڕینی جەستەیی، یان وابزانی هەمیشە (گۆشت لەسەر مێزەکەیە)، تایبەتمەندی ترو کەسایەتی گشتی لەگەڵ ئەو ئاکار و رەوشتەدا دەبێ ڕێزی لێبگیرێت.

هەندێ خاڵ بۆ یادەوەری

ئەگەر ئەم تایبەتمەندیە بەرز و زەق بوو:

1. پێشنیاربکە و هانی دەرچە بەکەڵکەکانی تری بدە بۆ ئەم تایبەتمەندیە، لەوانەش وەك، وەرزش، سەماکردن، تەندروستی جەستەیی، بە پێ ڕۆشتن، تۆپێن و مەلەکردن.

2. دیارییان بەپێی نێر و مێ پێشکەش بکە.
3. ئەگەر ئەو کەسە دۆست، یان دەزگیرانت بوو، بیرت بێ، کە هێشتا دەبێ رێز لە تایبەتمەندیەکانی تری بگیرێت، ئەوەش ئاشکرایە، بۆ ئەوەی بتوانن توانای تەواوی خۆیان دەربڕن.
4. ئەگەر ئەو کەسە یەکێکە لە منالەکانت، هانی بدە بۆ وەرزشکردن و هیوایەتەکانی و کۆششکردن. هەروەها لە هاوڕێی نالەبار بیپارێزە.

هەندێ خاڵ بۆ یادەوەری

ئەگەر تایبەتمەندیەکە دیار و زەق نەبوو:

1. چاوەڕێی گرنگیپێدانی جەستەیی کەم و هونەری و دەروونی زیاتر بکە.
2. زۆرتر کاری دڵنەوایی و ئاسودەییان بۆ بکە.
3. ئەگەر ئەو کەسە دەزگیران یان دۆستە، بە هێمنی و لەسەرخۆ و بەگیانی خۆشەویستیەوە بچۆرە پێشەوە. بیرت بێ، کە فەرەنسیەکان دەڵێن: (ژنی سەهۆڵی نیە، بەڵکو مێردی هەڵەشە هەیە.) دوای هەڵچونێکی سێکسی و بە بڕیاری هاوبەش، زۆربەی دەمارە هەستیەکان هەمان بڕن لەگەڵ کەسانی تریشدا.

شەشەم

روخسارە ناودارەکان



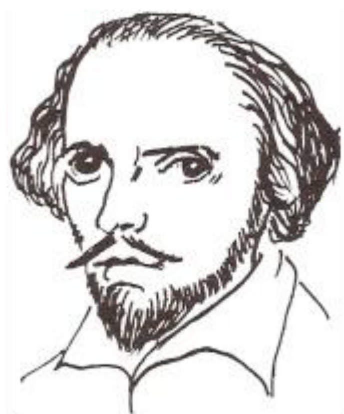
ئەو برۆیانەی نزیکن لە چاوەکانەوە هێمای سروشتێکی جوان دەکەن و زوو دەبنە هاوڕێ، ئەمەش یەکێکە لەو هۆیانەی کە هیچ پیاوێك نامۆ نەبووە بە Mark Twain



تێبینی ئەو پانتاییە سپیە بکە لەژێر رەشێنەی چاوەکانی -Adolf Hitler ئەدۆڵف هێتلەردا (رەنگی پەردە) ئەوە هێمای خۆڕەتاندنێکی مەزن و کێشە و خەمۆکیەکی بێچارەیە.



یەکێ لەو هۆیانەی کە مەلیکە ڤیکتۆریا Queen Victoria لەم وێنەیەدا هەرگیز پێیناگات ئەوەیە، کە برۆکانی دەکەونە ئاستێکی بەرزتر لە چاوەکانی، ئەوەش نیشانەی بێدەنگی و دوورەپەرێزیە .



کاتێ بە شێوەیەکی نائاسایی بەشێکی سەر بکەوێتە سەرو چاوەکان و بەشێکی زۆر بچوکی روخساریش بکەوێتە ژێر لوتەوە، ئەو کەسە زیاتر بەلای چالاکی هۆشیدا دەچێت.

William Shakespeare نمونەیەکی چاکە بۆ ئەو مەبەستە.



چاوە گەورە و پرشنگدارەکانی Beverly Sills نیشانەی گەرموگوڕی و زیندوێتی کەسایەتیەکەیەتی، هەر بۆیە زۆربەی گۆرانیبێژان لێوی سەرەوەی ئەویان هەیە.



ئەو کەسانەی لێویان پڕە زیاتر بەهرەدار ترن بۆ دەربڕینە گۆکراوەکان و دەنگیەکان، Mick Jagger بەهرەی دەربڕینە فۆنیمەکانی یەکدەخات لەگەڵ هەستی خۆیدا بۆ مۆسیقا .



کاتێ چاوەکان ساردوسڕ و هەڕەشاوی بن، چاکتر وایە خۆتی لێبپارێزیت. وەك نیگارکێشی ئەم وێنەیەی: VIII King Henry روونی دەکاتەوە.



چاوەکان

باشترین و تاکە پێوانەن بۆ کەسێك .

وەك لەگەڵ Winston Churchill دا شەویلاگەی بەهێز و پان و پتەو نیشانەی سروشتێکی سەرکردایەتی دیاریدەکات، ئەوەش بە شەویلاگەی میری دەریا ناسراوە.



له زمانی روخساردا، کەسێك چەناگەی دەرپەڕی بێت، ئەوە سەرسەخت و دژوارە، Josef Stalin چاکترین نمونەیە .



دوو چاوی له قولێدا نیشانەی بەڕاستی گرنگیدانە، ئەم جۆرە چاوانە زۆر یارمەتیدەر بوون بۆ Bela Lugosi ی ئەکتەر، ئەوەی دەوره ناودارەکەی دراکۆللای بینی، لوگۆسی لەگەڵ ئەوەشدا بەهرەی چاوی شێوه شوشەیی و درەوشاوەی هەبوو .



کەسێ کە لاسەری بە تیژی لاربووبێتەوە لە ڕێڕەوی خۆی، توانای تێگەیشتنێکی بەرفراوان و لەبلەبانیەکی سەیری هەیە.

Marx Groucho لە نمونە دیارەکانە.

رابەرەکەم لە ڤیێننا

ئەگەر تۆ زانستی کەسێتیناسی بزانیت، کەسی نامۆنیە بەتۆ، تەنانەت ئەگەر تۆ لە وڵاتێکی بێگانەشدا بیت.

لە یەکێك لە سەردانەکانمدا بۆ ئەوروپا، من و هاوسەرەکەم لە ڤیێننا، لە وێستگەیەکی ئۆتۆمبیل وەستاندا بووین، دەمویست بزانم چۆن بچم بۆ ئەو پارکەی، کە هەموو پاش نیوەڕوانێك کۆنسێرتی (ستراوس)ی لێدەکرێت.

پرسیار لە کام یەکێ لەو خەڵکانە بکەم، کە لە وێستگەکەن؟ ئەو کەسەی کە یارمەتیدان ئاسایی بێت بەلایەوە.

یارمەتیەکی لەخۆوە، یان یارمەتی پێخۆش بێت، (ماری پۆپینس) نیشانەکانی دیاریکردووە بە لوت قوپاو، لوتی بەرزی کەروێشکی. ئینجا تۆزێ ئەڵمانی زانین، چووم بۆ لای خانمێك لەناو کۆمەڵەکەدا، کە بە ئاشکرا لوتی وەك شوێنی بازدانی سەربەفر وابوو، بە روویەکی گەش و ئینگلیزیەکی تەواوە پێشوازی کردم و وتی: شادمان دەبم ئەگەر بتانبە بۆ ئەو شوێنە. هەرچەند لە راستیدا لەسەر رێی خۆی بوو بۆ ئاهەنگەکە.

له ئەنجامدا دەرکەوت، کە وەك نەنەیەکی ئینگلیز هاتووە بۆ ڤێننا بۆ چاودێری منداڵانی سیاسەتمەداران، هەروەها لەو شارەدا توانیویەتی خانویەکی تایبەتی بۆ خۆی بنیات بنێت.

تەنیا هەر بەوەشەوە نەوەستا، کە بردینی بۆ ئاهەنگەکە، بەڵکو لەگەڵمان هات بۆ دڵنیابوون لە دۆزینەوەی ئەو چێشتخانە تایبەتیەی، کە دەمانویست بچین بۆی، لە هۆڵی شارە کۆنەکە. میوانداریەکەمانی پەسەند نەکرد و لەبەر دەرگای چێشتخانەکەدا وتی: شوێنێکی باشتان هەیە، کە ئەمشەو تیابمێننەوە؟، ئیدی بەرلەوەی بڕوات، پێخۆشحاڵی خۆی دەربڕی بە ناسینمان.

بە هەرحاڵ، بە شارەزایی لە کەسێتیناسی، زمانی بێگانەش دەزانی، بۆ هەرکوێیەك بچیت...زمانی روخساری لێیە.

هەشتەم

دەربڕینی (پەڕی پشیلە)

پیاوێکی لاو هەبوو، کە ئۆتۆمبیلەکەی لە تەنیشت دورگەیەکەوە پارك کرد و ویستی خۆی بکوژێت. حەوتساڵێك دەبوو، کە بۆ دواجار لەگەڵ هاوسەرەکەیدا هاوسەرگیرییان کردبوو، هەستی بەوە نەدەکرد، کە دەماری پیاوەتی تیامابێ، یان نرخێکی ئەوتۆی هەبێت لای ژنەکەی. برادەرێك لەبارەی کەسێتیناسی پێیوتبوو، هەروەها لەگەڵ ژنەکەیدا هێنابوونی بۆ هێڵکاری و شیکردنەوەی کەسێتیناسی.

منیش هێڵکاری کەسێتیناسیم بۆ کرد و وەرمگێڕا، پێموت، کە ئەو لە پشت بەخۆبەستندا کەمێ لاوازە، ئەوەش ئێمە پێیدەڵێین (شانازی بەخۆوەکردن). چارەسەرەکەی پێویستی بەوەیە، کە زیاتر گیانی هەست بە پیاوەتی بوون لە خۆیدا دروست بکات و زیاتر بە جەرگ و نێر بێت.

لە هەمان کاتدا (ئیلیزابێت وایتساید) پێوانە و شیکاریی بۆ ژنەکەی دەکرد، لەگەڵ ئەوەشدا بۆی ڕووندەکردەوە، کە چی بکات لەبارەی سروشتی کۆڵنەدان. سەرکێشی ژنە لاوەکە زیاتر لەوەوە سەری هەڵدابوو، کە ماوەیەکی زۆر نالەباری بەسەربردووە لە کاتی بوونی تاقە منداڵەکەیدا. کەواتە سروشتی دروسبوون بۆ هەر یەکەیانی ڕوونکردەوە.

لەو سەرەتایەی کارکردن لەسەر کەسێتیناسی، من بە دەگمەن پێشنیاری ڕاوێژکاریم دەکرد، ئەویش لەبەر ترسناکی ئەنجامەکان، کە تەنیا لە ڕوونکردنەوەوە پەیدادەبێت، لە سروشتێکی دروستکراوەوە چۆن بە چاکی دەربڕێت.

پاشان بیرمکردەوە، حەوت ساڵ بێ جووت بوونی سێکسی...واو...ئەوە جەنگێکی ساردی درێژخایەن بووە، چاکتر وایە ئامۆژگاری بەدواچوونی بکەم، بۆیە داوام لێکرد کە دوای هەفتەیەك سەردانم بکەنەوە.

بەیانی رۆژی شەممە، کاتێ کە دیم لە دالآنی ئۆفیسەکەم لە سانفرانسیسکۆ دەهاتنە خوارەوە، دەستی ئازیز لە دەستا، زۆر بە ئاسانی لە دەربڕینە روخساریەکانی مێردەکەدا سەرکەوتنی سێکسی و گەڕانەوەی هەستی پیاوەتیم دەخوێندەوە.

ئەم دەربڕینە ئەوەی وەبیرهێنامەوە کە لەبارەی (پەڕی پشیلە) دەیڵێن: بۆ جیاکردنەوەی پشیلەیەك پەڕێکیان کردبوو بەلای لاجانیا، ئیدی لەم دواییەدا لە خێزانی کەناریدا ئەوە بینرایەوە لە جەژنێکدا.

هەڵبەتە، خۆسازکردنەوە بۆ جووت بوونی سێکسی مانایەکی زۆری هەیە لەلای مێردەکە و هەروەها بۆ ژنەکەشی لەچاو حەوانەوەی سێسکی راستەقینەدا.

جەنگی سارد کۆتایی هات، هێز و خۆشەویستی گەڕایەوە، مامەڵەکردنی باش لە ململانێکەدا بردیەوە و سەرکەوت. لەو کاتەوە کە ئەوان رازی بوون بەوەی کە بە پەلە بێن بۆ یارمەتی وەرگرتن لە کەسێتیناسیدا.

سێ پێشنیاز هەیە بۆ چارەسەرکردنی هەر حاڵەتێك:

یەکەم: لە بیری خۆتا دانبنێ بە بوونی کێشەکەدا.

دووەم: ئەوەش بە سۆزەوە وەرگریت، کە دەبێ شتێك بکرێ لەبارەی ئەو کێشەیە.

سێیەم: هەنگاوی کەڵك بەخشی بۆ بنرێت .

ئەو دوو لاوەی سەرەوە ئەم سێ خاڵەیان جێبەجێ کرد.

نۆیەم

بۆ هەموو کەسێك جێگەیەك هەیە

تەنانەت ئاژەڵیش زمانی روخساریان هەیە، بە تایبەتی مەیمون و سەگ.

هەروەها رەشەولاخ، تۆ هەرگیز چوویتەتە قەسابخانە و سەربڕنی جوانەگات بینیوە؟_ پێدەچێ جوانەگاکان هەست و بۆنی مەرگ بکەن. بۆیە هەوڵدەدات، کە نەچێتە ناو قەسابخانەکەوە.

بێگومان، ئەوە مرۆڤە، کە سەریدەبڕێت و دەمانچەیەك دەنێ بە نێوان هەردوو چاویەوە...بەڵام ئەوەش پێویستی بە ئارای گروپێکە لەسەر کەسایەتی ئەو پیاوە بۆ کردنی کارێکی لەو جۆرە. یان تەنانەت بۆ پێست گورینی و کەولکردن و پارچە پارپەکردنی گۆشتیش. بۆ کردنی ئەو جۆرە کارە پێویستانە، لە شارستانی ئێمەدا هەندێ کەس کەمتر تەنگەتاو دەبن لە خەڵکانی تر.

بە هەرحاڵ، من ئەو پیاوە فرۆشیارە بە نمونە دێنمەوە کە دوو چاوی خەواڵی بچوك و لێوێکی تەنك و رێك و نوقاوی هەبوو، کە ئەو تایبەتمەندیانەش بۆ فرۆشیارێك نائاساییە، چونکە ئەو تایبەتمەندیانە نیشانەی ئەنجامێکی لاوازە لەسەر روو گەشی و بەزەیی و قسەخۆشی و بەسۆزی، هەروەها هێڵێکی بێ بەزەیش لەسەر روخساری هەبوو.

کێشەی هەبوو لە ژن هێنانەکەیدا، ئەو بێ لایەن بوو، بەڵام مەسەلەکە راستی بوو. ژنەکەی پێچەوانەی ئەو دروست بوو بوو، دوو چاوی گەش و گەورە و لێوێکی پڕ نیشانەی گەرموگوری و خوا پێداوی بوو. ئەوەش سەلمێنراوی سروشتیە.

ئەو پێویستی بە بڕێکی زۆر لە خۆشەویستی هەبوو، کە بە ئاشکرا دەبینرا، تەنانەت ئاوازی دەنگیشی مانایەکی زۆری هەبوو لای ئەو، هەروەها منداڵە گچکەکەشیان لە پێویستی خۆشەویستیدا کوتومت لە دایکی دەچوو .

شیکردنەوەی جیاوازیان لە تایبەتمەندیەکاندا یارمەتی پاراستنی پەیوەندی هاوسەرێتییان بوو. ئەو ئێستا لە پێویستی ژنەکەی تێگەیشتووە، ژنەکەش زیاتر ماوەی دەدا تا زیاتر خوشی بوێت و بەسۆزبێت، ئێستا پیاوەکە دەزانێ کە ئەوە سروشتی ئەو نەبوو.

لە رووی ئیشوکارەوە بۆ هەموو کەس جێگەیەك هەیە، من پێشنیارم کرد کە لە قەسابخانەدا کاربکات، ئەویش بە قسەی کردم و خۆشبەختانە سەرکەوت لە پیشەسازی گۆشت پێچانەوەدا.

پێچەوانەی ئەو نمونەیەش، ئەو پیاوەی کە تایبەتمەندی سۆز و بەزەیی هەبوو، کارێکی وەرگرتبوو کە کارگوزاری داهاتی ناوخۆیی بوو، خۆی زیاد لە پێویست بە بەزەیی بوو، بەڵام کارەکەی ناگونجێ لەگەڵ بەزەیدا، چونکە دەبێ بڕیاری زۆر توندوتیژ دەربکات بەرامبەر خەڵکی، پاشان کە دەیبینین و باسی خۆیانیان بۆ دەکرد ئەم بەزەیی پیایاندا دەهاتەوە .

لە دوایدا دوکتۆرەکەی ناردی بۆ هێڵکاری و شیکردنەوەی کەسێتیناسی.

پێشتر ئەو پیاوە غەمبارە، کارێکی تری دەکرد، ئەویش پۆستبەری بوو، کە خزمەتی روو بە رووی خەڵکی دەکرد، بەڵام خزمێکی هانیدابوو، کە کارەکەی بگۆڕێت بە مەبەستی ئەوەی کە پارەی زیاتری چنگ دەکەوت.

لێمپرسی: دەتوانیت بگەڕێیتەوە سەر کارە کۆنەکەت؟

لە وەڵامدا وتی: لەوانەیە بتوانم، ئەوەندە نابێت لێی دوورکەوتومەتەوە.

بەو پێیە شارەزایی کارەکەی پێشووی پاراستبوو وەك رێزێ بۆ پۆستبەری.

بۆ هەر کەسێ، کە خۆیەتی.

دەیەم

ئایا تۆ رۆحانیت ؟

ماوەیەك بەر لە ئێستا، وەك قسەكەرێك، میوانی گرۆپێكی كارگوزاری بووم. ئەندامانی گروپەكە بە زەردەخەنەوە سەری بەڵێیان دەلەقاند و وایان دەزانی من هێڵكاری خەڵكی دەكەم.

بەڵام ئەوەی بە لای منەوە ناوێزە و سەیربوو...ئەوەبوو كە: من لە سەرەتاوە كەسێتیناسیم رووندەكردەوە، كە هەموو كەسێك بەهرەی میزاژی خۆرسكی بێ هاوتای خۆی هەیە، كە بە پلەیەكی گەورە گەواهی دروستبوونەكەی دەدا، بە تایبەتی لە روخساردا.

كەچی هێشتا هەندێكیان دەیانپرسی، كە چۆن ئەوە دەكەم، منیش وتم: تۆ دەبینی چۆنم كرد، من تەنیا سەیری پێكهاتەكەی دەكەم و پێویستی بە پرسیاركردن و شتی تر نیە.

بەڵێ، بەڵام ئایا تۆ رۆحانیت یان شتێكی ؟

نەخێر، من رۆحانی نیم، هەروەها قینم لێیە بەبێ كەسێتیناسی هەوڵی ئەو كارە بدەم.

لە پێشكەوتنی زانست و بەتایبەتی بۆماوەزانی و توێكاری مێشك، زۆر شتیان پێشانداوە كە بۆچی كەسێتیناسی كاردەكات.

لە كاتی خۆیدا بیردۆزێكی سەرەكی دەڵێت: كە كەس بە تاكێتی لە دایك نەبووە. ئێمە هەموو وەك كاسێتێكی بەتاڵ هاتوینەتە دنیاوە و شێوەی خۆمان وەرگرتووە بەوەی

هەرچونێ گۆڕانمان لە دیوی دەرەوە بەسەر هاتبێت. هەندێ کەس وەك پەیامی ئیمانیان هەلگرتبێ، کە کەسایەتی و جیاکەرەوەی خۆرسکی نیە.

کەس بەو شێوەیە نەژیاوە، تەنانەت منداڵانیش کە لە هەمان خێزاندا دەژین جیاوازن لە یەك. یەکێ حەزی بە هونەرە، ئەویتر حەزی بە وەرزشە، یەکێکی تر هەواداری مۆسیقایە، ئەویتر بەهرەی کارگوزاری هەیە، هەروەها یەکێك زوو هەڵئەچێ، یەکێکی تریان نەرمونیانە. هەر هەموویان دوای چێژی تایبەتی و میزاژی خۆیان دەکەون.

ئێستا سەرەتای ئەوەیە، کە بە زۆری رەگەزە خۆرسکەکەمان بناسینەوە، لەوانەشە بەشێکی گەورەی لە خودی تاکایەتی مرۆڤدا هەبێت. کە یاری درۆ باشترین رابەری سروشتیمانە. لە ناوەوە، کاتێ ئەوە کرا و هەروەها باشترین ژینگەمان هەبوو، ئەوسا چاکترین هەردوو جیهانەکەمان دەبێت.

ئێستا کەسێتیناسی زیاتر هاتۆتە ناو شتەکانەوە، رێرەوی گشتی لە کات و وەختەکاندا زیاتر بەرەو تاکێتی دەچێت. لە راستیدا تاکێتی هەمیشە مەسەلەیەکی سەرەکی بووە لە پێشکەوتنی مرۆڤایەتیدا .

چەند سەدەیەك گۆڕانکاری دووربوو لە دابینکردن یان رێکخستن یان بڕیاردان، بۆ پێشکەشکردنی بەهرە تایبەتە سروشتیەکان بە رێگەی تایبەت و ماوەیەکی دوورودرێژ کەس سەرقاڵ نەبوو پێوەی.

یانزەهەم

دڵە تەنیاکانیش لێدەدەن

لە مێژەوە پەیدابوونی یاری و گەمە وەرزشیەکان بۆتە هۆی نزیکبوونەوەی خەڵکی لەیەکتر. هەموو کەس پێویستە هاودەمێکی بەکەڵك بدۆزێتەوە و ناکرێ جیا لە خەڵك بژی.

شوێنێکی دڵگیرە بۆ ناسینەوە و خوێندنەوەی میزاژە سروشتیەکانی خەڵکی و دۆزینەوەی کەسی شیاو. ئەمەم زۆرجار وەك ئامۆژگاری بە دڵە تەنیاکانی سان فرانسیسکۆ وتوە ...

هیچ کێشەك نیە لەوەدا، کە کەسێتیناسی کەسێك لەوانەی ئامادەن، بخوێنیتەوە و بزانی بۆ کێ دەگونجێت. هەروەها ئەگەر ژمارەی ئامادەبووان زیاتر بێت ئەوە شاشەکە فراوانتر دەبێت و هاوجووتی باشتر دەدۆزرێتەوە.

ئەو خەڵکانە پێویستیان بە یارمەتیە، ئەمانە وەك ئەوانی پێشو نین، کە وەك کەسێکی سەرنج راکێشەر نەبن. ئەمانە بە ئاسایی تایبەتمەندیان هەیە، کە دڵ دەگێڕێت، یان خۆیان هەرزانفرۆش دەکەن، یان خۆیان دوردەگرن، یان گیراون لەلایەن کەسێکی ترەوە.

ئەم تایبەتمەندیە دەتوانرێت بە راهێنان دروست بکرێت. ئەوانە چاکتر وایە خۆیان ببەنە پێشەوە و نرخی خۆیان زیاد بکەن.

هەندێکی کەم کێشە و تەنگوچەڵەمەی راستەقینەیان هەیە، کەسێك، لەقسەکردندا (پس) بوو، واتە زمانی ئەیگرت، منیش پێموت: زۆر کەسانی ناودار هەن کە زمانیان ئەیگرێت. کەچی ئەو زۆر پێی سەغڵەت دەبوو...ئەوەش لەوانەیە کە زیاتر تیایدا گەشە بکات.

ژنانی تەنیا و دڵ بەتاڵەکان دەبێ ئاگاداربکەینەوە و بیانپارێزین لە (گورگەکان) ئەوانەی دوایاندەکەون و بۆ شەوێکی سێکس دوای نانخواردنێك یان لە یەکەم ژواندا.

من تێبینی شتێکم کردووە لە یەکگرتنی خەڵکیدا، وا بزانم جۆرە مادەیەکی کیمیاوی هەیە، کە یەکدەگرێت لە کۆکردنەوەی هەموو کەسێکدا، لە هەموو تاکێکدا ئەو مادە شاراوەیە لە دەرەوەی کۆی گشتیدا هەیە .

ژنێك تەنیا پیاوێك سەرنجی رادەکێشێت، بەڵام ژنێکی تر ئەو پیاوە سەرنجی راناکێشێ.

کەواتە بۆ هەموو (جاك)ێك، (جیڵ)ێك هەیە.

وێنەی ماوە دوور

کەسێك پرسی: ئایا هەرگیز بە دوو کەست وتووە، کە ئێوە بۆ یەك ناشێن ؟.

من بە کەس نالێم بۆ یەك دەبن یان نابن، چونکە من بڕیار بۆ ئەوان نادەم... بەڵکو بە درێژی، میزاژە سروشتیەکانیان پێدەڵێم، هەروەها تایبەتمەندیەکانیان تا لە مێشکی خۆیاندا کاری لەسەر بکەن و هەر یەکەیان ئەوی تریان بەختیاربکات.

تەنیا جارێك ئەو شتە رێگربوو لە بەیەکگەیشتنی دوو کەس، بڕیاریاندا کە کێشەکان ئەوەندە زۆرە، ناگەنە ئەنجام، کچەکە چەکی گریانەکەی خستەکار و وتی...ئای...بۆیە هەموو کات هەر ئاژاوە و شەڕ و فەرتەنە بوو لە نێوانماندا.

شتێیەک هەیە وەک خۆشەویستی

هەستێکی مەزنی دڵفڕێن هەیە، کە خۆشەویستیە، بەسەر هەموو شتێیەکدا تێپەڕدەکات، نەئەتوانی دەستی پێبکەیت و نەئەتوانی وازیشی لێبهێنیت، چونکە لەخۆوە روودەدات. هەروەها مەسەلەکە هۆکارەکانیش نیە، بەڵکو مەسەلەکە دڵە و لەوانەیە لە رۆحدا گەورەببێت .

بەڵام بۆ دوو کەس کە بیانەوێ پارێزگاری لە خۆشەویستیەکەیان بکەن، لەگەڵ ئەوەشدا کە خەونەکانیان هاوجووت نیە، بێگومان دەبێ هەر یەکەیان یارمەتی لاکەی تریان بدات بۆ تێگەیشتن لە میزاژە سروشتیە خۆرسکەکان، تا هاوجووتی گەشەبکات تیاندا .

دوانزەیەم

کەسی تەواوەتی

هەموو کەسێك زۆر تایبەخۆیی هەیە، ئەو هەموو شێوانە بۆ پێکهێنانی گەوهەری تاك لە سروشتی مرۆڤدا کۆبۆنەتەوە. بەڵام ئەو شتەی دەبێ لە یادمان بێت، ئەوەیە، کە بە ئاسایی تایبەتمەندیەکی سەرەکی هەیە، کە لە بارودۆخەکانی ژیانی رۆژانەدا (تۆپەکەی هەڵگرتووە) .

زۆرجار دوو تایبەتمەندی (گوریس پچڕێنە دەکەن) تا یەکێکیان دەیباتەوە.
کچەکە پشیلەیەکی هەبوو، کوڕەکەی هاوڕێی ئازاری دەدا، کچە قیژانی و وتی: وای لێمەکە.. خۆشم ئەوێت .
لێرەدا ناخی پێیدەڵێت، چاوەڕێکە تا بەیەك دەگەن، سروشتی دەڵێت دەستپێبکە...
هەروەها زۆرجار دوو تایبەتمەندی کاریگەری بەهێزیان دەبێت لەسەر یەك. وەکو ئەو تیشکی روناکیەی کە لەسەر ئاهەنگێڕی شانۆیە، لەگەڵ شێوازی کاریگەریدا، لە چاو کەسێکدا کە هاوسەنگی پێشەوەی هەبێت. بەڵام زووربەی کات تۆ چێژ لە گفتوگۆی ئەو کەسانە وەردەگریت کە تایبەتمەندیەکی سەرەکی ئاشکرایان هەیە. تۆش دەتوانی گەر بتەوێ کار لەسەر کلیلی تایبەتمەندی خۆت بکەیت، پاشان دەبینی بە هەمان شێوە تۆش ئەوە لەگەڵ کەسێکی تردا دەکەیت، تەنانەت گفتۆگۆ لەگەڵ یەك کلیلی تایبەتمەندیدا رێت پێدەدات دیوارەکە ببڕیت و بچیتە نێوان خۆت و کەسەکەی ترەوە و وەك کەسێکی تایبەت مامەڵەی بکەیت. ئەوسا دیدت جیاواز و ئاوازی دەنگت هاودەمی دەبێت و ئیدی دوای ئەوە زیاتر چالاك دەبیت.

سیانزەیەم

بۆ ئەو شتەی لە ژیانتدا ونە

هەست دەکەیت کە هەندێ شت لە ژیانتدا ونە؟ ئەو شتە هەرچیەك بێت، وەك تۆ هەوڵت بۆ داوە ئاسان نیە، بەوەی کە پێویستە زیاتر بەختیاریت هەبێت و نزیکتر بیت لە یەکێکی ئازیزەوە، یان لە ئیشوکارا بەشێوەیەکی باشتر دەرکەویت.

بەوەش تۆ تەنیا نیوەی ئەو شتانەت زانیوە، کە دەتەوێ بە راستی رووبدەن و لە توانای کەسێتیتدایە.

ئەگەر وایە، ئەو بەشە ونبووە لەوانەیە ئەوەبێت، کە کەسێتیناسی خۆت هێڵکاری بکەیت بۆ ئەوەی تێبگەی لە بۆماوەزانی خۆت و هەڵسوکەوت و کەسایەتی خۆت، تا وەك کەسێکی تایبەت چۆن ببیت بە باشترین خۆت. لەوەش درێژتر بارودۆخەکانی ژیانی رۆژانە وەك شتێکی گشتی دەرناکەون .

ئەمەش هەندێ نمونەی بۆچوونەکانی ئەو کەسانەیە کە کەڵکیان لە شیکردنەوەی کەسێتیناسی خۆیان وەرگرتووە.

- ئەگەر کەسێتیناسیم نەکردایە، هێشتا ژنم نەهێنابوو .M.H .تەکساس.
- کەسێتیناسی ئامرازێکە، کە خەڵکی دەتوانێ راستەوخۆ بەکاری بهێنێ بۆ خۆنوێکردنەوە و بۆ ئەوەی جیهانی پێ باشتربکەی بۆ خۆت و ئازیزەکەت. خاڵی مەبەست ئەوەیە، کە ئەو هەموو کۆرس و بیرکردنەوە و خۆپەروەردەکردنە تەنیا نیوەی کولێرەیەکە، بەڵام لەگەڵ کەسێتیناسیدا ئێمە دیدی بەرگدرومان هەیە بۆ بەبەرابڕینی بەرگی کەسێك، تا بزانین چ تایبەتمەندیەك تیشك دەخاتەسەر بەکارهێنانی وردی ئەو کەسە لەو بەهرەیەی خوا پێیداوین تا هەموو گوڕانێك دروستبکەین. بۆئەوەی ئاسانتر پێیبگەیت، تایبەتمەندی لەدوای تایبەتمەندی وەرگرە M.V.هاوەیڵ.
- تۆ زۆر شتی یارمەتیدەرت پێوتوم، ئەوەی زۆر چاك و کاریگەربوو، کە تۆ وتت و من توانیم بیکەم، کردم G.W .گۆڵد ریڤەر. کالیفۆڕنیا.
- سوپاس بۆ هۆشیاریت، هاوسەرێتیمان پیرۆزی وەرگرت و لەو رۆژەوە گەمێی ژیان بەڕێوەیە L.M.دێرترۆیت. میشنگام.
- کەسێتیناسی سەرتاپای ژیانی گۆڕیم، لە کاتێکدا کە هەموویم پێویست بوو . .A.Hلیڤینگستن. مۆنتانا.
- لە پانزە ساڵیەوە قورسایی هەموو کێشەکانی جیهانم خستبووە سەر شانە بچکۆلەکانی خۆم، کەسێتیناسیەکەی تۆ و ئەوانەی کە بیرم دێ لەوەی باوك و دایکم پێیان وتووم، ئەوان دەیانووت کە من باشم... کۆڵم نەدا و من ئێستاکە بەختیارم کە ئەوەم کرد .F.A .سان رافایل. کالیفۆڕنیا.
- خۆناسینەوە پێکانی نیشانەیەکە لە سەرتاپای تەمەندا، کەسێتیناسی یارمەتیدەر بوو، زۆر کەڵکی بە من گەیاند .L.F .ئەلبێرتا. کەنەدا.

- ئەمەوێ دووبارە سوپاست بکەمەوە بۆ ئەو زانیاریە قوڵە کە ئێمە لە کەسێتیناسی وەرمانگرتووە، تەواو بەکەڵك بوو لە ئاستی تاکی و جووتیشدا. کاسێتیەکانیش زۆر چاك بوون بۆ من و هەمیشە پێکەوە سەرسامین لەوەی کە تۆ چۆن تەنیا بە تێڕوانینێك ئەو شتانەت لەبارەی ئێمە دەزانی .J.D .سان دیاگۆ. کالیفۆڕنیا.
- من زۆر کەسێتیناسیم بەکاردەهێنا لە قوتابخانەی ئارایشگاکەمدا، ئەوەش لە خواوە بوو کە هەموو ئەوانەش هاتە ناو خێزانەکەمەوە، بۆ هەمیشە قەرزداری سوپاسی تۆم .J.K .ڤاکا ڤێللا. کالیفۆڕنیا.
- من هەمیشە ستایشت ئەکەم، بۆ ئەوەی ئاشناتکردم بە کەسێتیناسی، دوای سی و حەوت ساڵی تەمەن توانیم ڕێگەیەکی ڕەوان بدۆزمەوە بۆ پەیوەندی کەسایەتیم، کە هەرگیز لەوەبەر بەو شێوەیە نەبووە C.S .هیلسبرۆف. کالیفۆڕنیا.
- کەسێتیناسی تەنیا ژیانی منی دەوڵەمەند نەکردووە، بەڵکو ژیانی منداڵەکانم و منداڵی منداڵەکانم و هاوڕێکانیشمی دەوڵەمەند کردووە .A.R .ساڵت لەیك سیتی. ئەتەهـ.
- لە هەفتاو پێنج ساڵیدا بەختیار و تەندروستی باش و سەرکەوتوم، ئەویش تەنیا بە دوو کاژێر قوڵبوونەوە لەسەر کەسێتیناسی، لەگەڵ تۆدا و لە (1946)ەوە چاکترین دەستکەوت بوو، کە من هەرگیز چنگم کەوتووە .C.M . ڕۆهنێرت پارك. کالیفۆڕنیا.

هێڵکاری و شیکردنەوەی کەسێتیناسی بۆ خۆت بکەیت، وەك ئەوە وایە کە تازە لە دایك بوو‌بیتەوە. هەروەها دەبیتە رابەرێك بۆ چۆنیەتی رێنمایی تایبەتمەندیەکانی خۆت تا ئەوەی دەتەوێ لە ژیاندا دەستتکەوێ.

هەندێ نمونەی تر و

چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەم زانستە بۆ کەڵك وەرگرتن.

- ژن و مێردێك کە دەیانویست لەیەك جیاببنەوە، لە ئەنجامی کەسێتیناسیدا کەڕانەوە بۆ لای یەك.
- پیاوێك سەرکەوتونەبوو لە بیمە فرۆشیدا، پێیان وتبوو، کە ئەو دروستبووە تا خاوەن چێشتخانە بێت، ئیدی لەو کارەدا دەوڵەمەند بوو.
- کوڕێکی خوێندکاری ئامادەیی، کێشەی هەبوو لە کۆششکردندا، دوای ئەوەی رابەری کرا بەهۆی کەسێتیناسیەوە، لە کۆششەکانیدا سەرکەوت و داوای لێکرا کە کۆمپیتەرێك بۆ قوتابخانەکەی دامەزرێنێت.
- پیاوێك سیانزە ساڵ لە کارێکدا بێ بەرزبوونەوە کاری دەکرد، لە ماوەی چوار ساڵدا بوو بە بەرپرسی هەموو کۆمپانیاکە.
- باوك و کچێ کە نەیاندەتوانی پەیوەندی بکەن بەیەکەوە، ماوەیەکی باش پێکەوە ژیان.
- نەك هەر خۆت دەتوانیت هێڵکاری خۆت بکەیت تا لە خۆت بگەیت، بەڵکو گەر بتەوێت دەتوانی لە سروشت و شێوەی دروستبوونی کەسانی تریش بگەیت.

- گۆرانیبێژێکی ئۆپێرا، ئەوەی فێری کەسێتیناسی بوو، وتی، ئەو ئازارانەی دەرکردە دەرەوە کە کەسانی تر کردبوویان.
- فرۆشیارێکی خانوبەرە دوو ئەوەندەی ساڵی داهاتووی دەستکەوت.
- کاتێ پرسیارکرا، کە چۆن کەسێتیناسی یارمەتی داوە لە زۆر شتدا، سەرۆکی پۆلیس وتی: (دان بە تاوانەکانیاندا دەنێن).

کۆتایی...

لەبارەی نووسەرەوە



هەرچیەك، کە روخساری تۆ دەیلێت، بۆ ماوەی زیاد لە چل ساڵ بابەتی لێکۆڵینەوەی (رۆبەرت ئێڵ وایتساید) بووە.

نووسەری حەوت کتێبە، لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە ببیرکلی دەرچووە. وایتساید لە بەندیخانەی سان کرینتن توێژینەوەی کردووە، هەروەها لە ئەمەریکا و دەرەوەی وڵات لێکۆڵینەوەی پێشکەش کردووە.

لە هاوایی، بنیاتنەر و سەرۆکی کۆلیجی کەسێتیناسی نێو ویلایەت بووە. وایتساید بەردەوام لە سەفەردایە و وانە دەڵێتەوە و توێژینەوە دەکات و دەنووسیت .

لەگەڵ (ماریون)ی هاوسەریدا ماڵەکەی لە (ماوی)ە لە هاوایی.

Face language

A guide to meeting the right person

Robert L. Whiteside
2007